



## 生活リズム改善の解決策を考えよう ～もっとみんなで井戸端会議を～

主催：厚労省研究班：チャイスコップ  
(ChiSCoP ; Child Sleep Cohort Project)

2009年9月23日

社団法人地域医療振興協会  
東京ベイ浦安市川医療センター  
子どもの早起きをすすめる会  
日本小児神経学会評議員  
同機関紙「脳と発達」副編集長  
神山 潤

大切なのは: **朝の光、昼間の運動**  
とんでもないのは: **夜の光**  
知っていただきたいのは: **生体時計**

- **ヒトは24時間いつも同じに動くロボットではありません。**
- **生体時計について知ってください。**
- **睡眠時間も大切です。**
- **ヒトは寝て食べて出して、はじめて活動できる動物。**
- **あなたの身体の声を知るのはあなたをおいて、ほかにはいません。**

ヒトは24時間いつも同じに動いている **ロボットではありません。**

徒競走のスタートラインに並ぶと心臓がドキドキするのはどうしてでしょう？

あなたが心臓に「動け」と命令したから心臓がドキドキしたのではありません。  
自律神経が心と身体の状態を調べて、うまい具合に調整するからです。

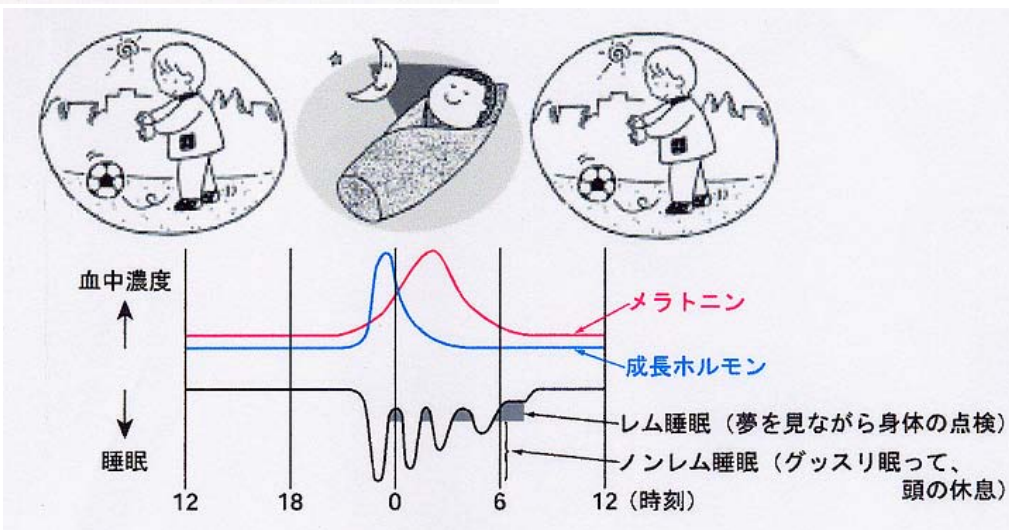
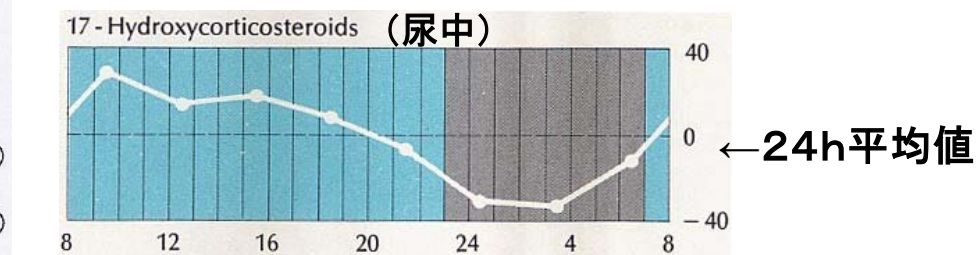
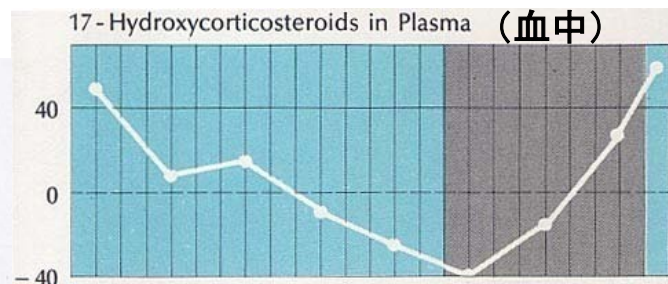
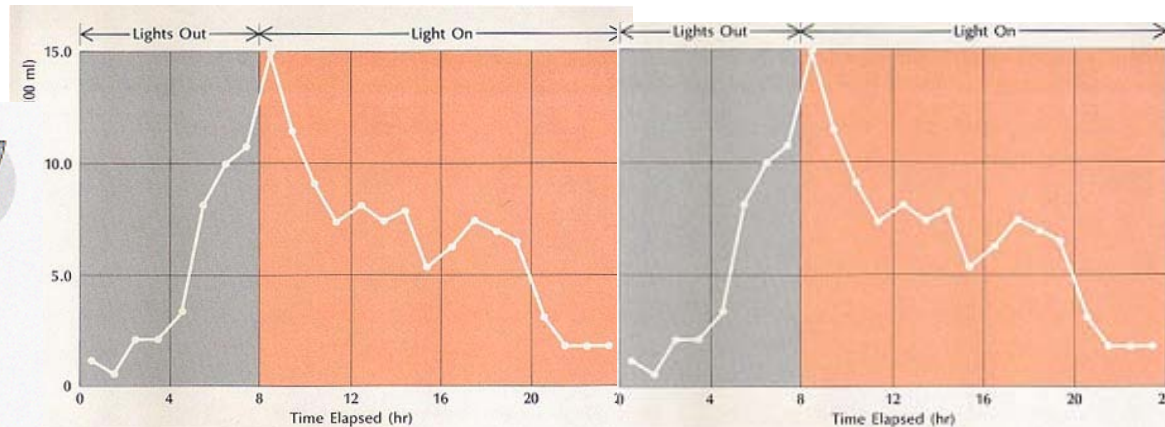
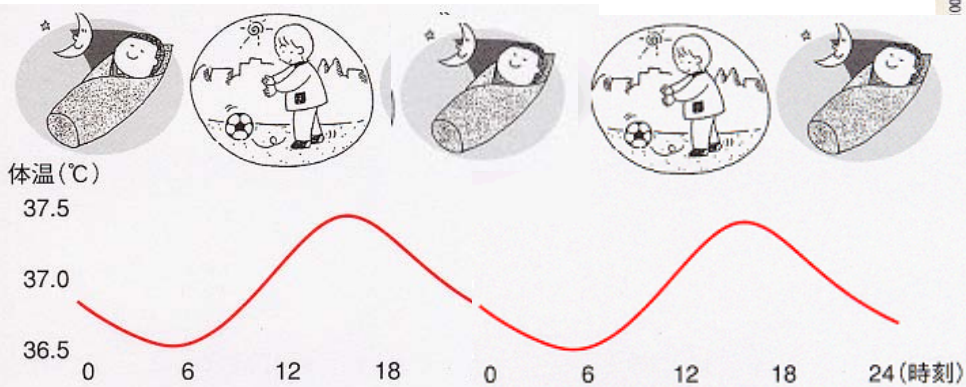
自律神経には

昼間に働く **交感神経** と、夜に働く **副交感神経** とがあります

	昼間働く <b>交感神経</b>	夜働く <b>副交感神経</b>
心臓	ドキドキ	ゆっくり
血液	脳や筋肉	腎臓や消化器
黒目	拡大	縮小

ヒトは周期24時間の地球で生かされている **動物なのです。**

# 様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係

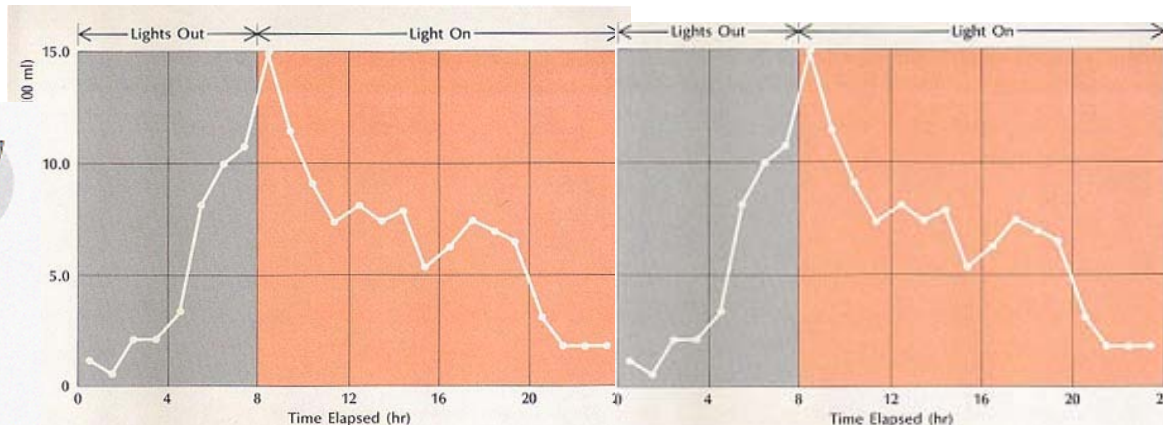


## コルチコステロイドの日内変動

朝高く、夕方には低くなるホルモン

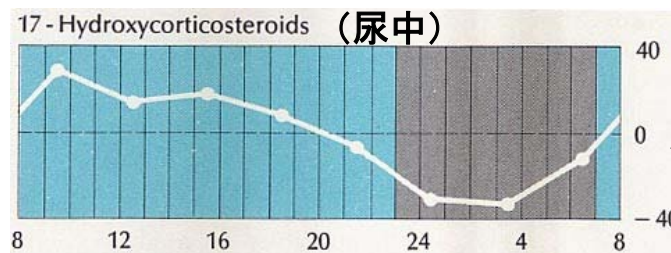
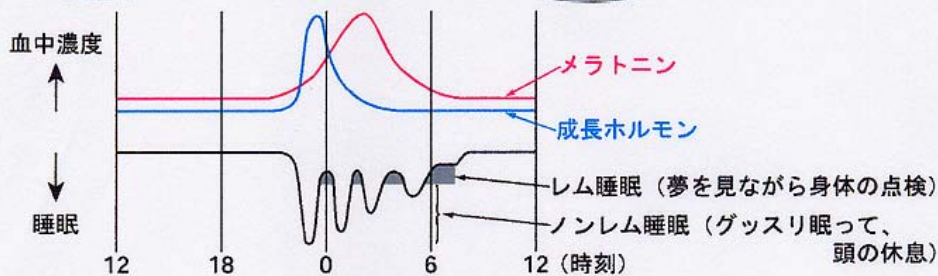
朝の光で周期24.5時間の生体時計は  
毎日周期24時間にリセット

# 様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係



さまざまなリズムを調節しているのが  
**生体時計** です。

平均値



コルチコステロイドの日内変動

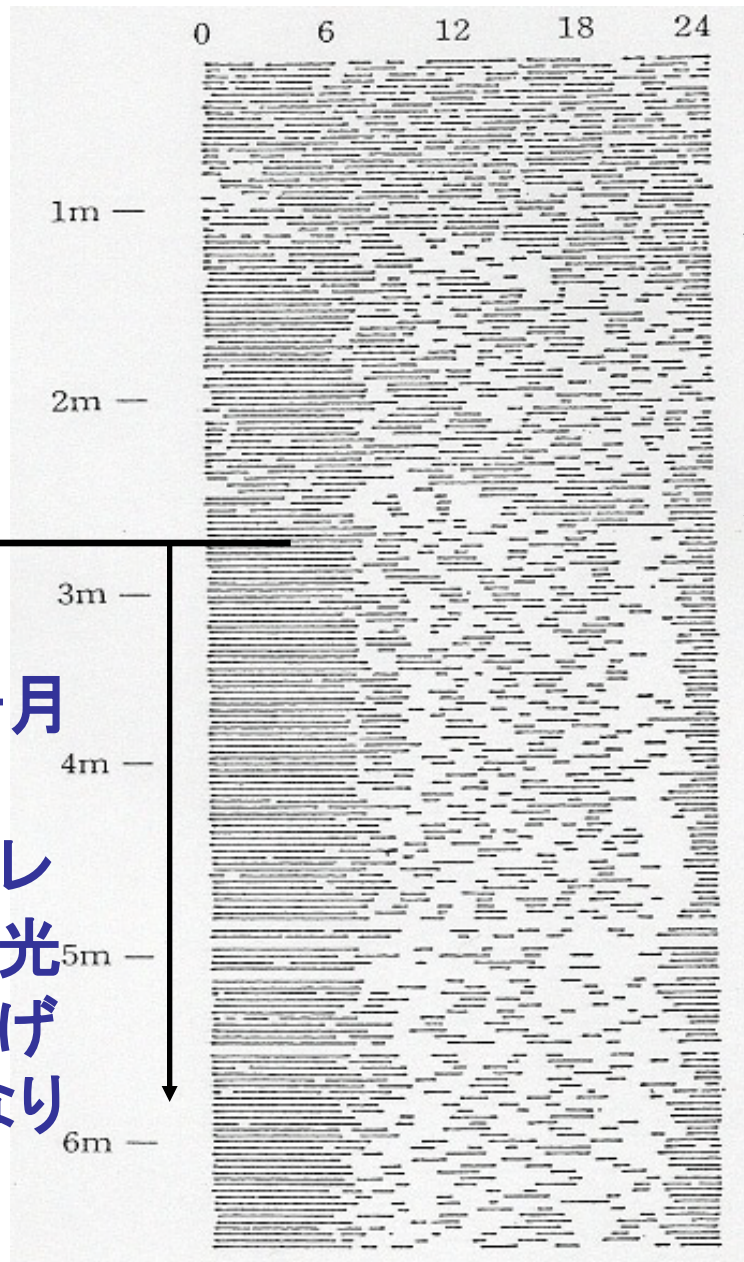
朝高く、夕方には低くなるホルモン

朝の光で周期24.5時間の生体時計は  
毎日周期24時間にリセット

大切なのは: **朝の光、昼間の運動**  
とんでもないのは: **夜の光**  
知っていただきたいのは: **生体時計**

- **ヒトは24時間いつも同じに動くロボットではありません。**
- **生体時計について知ってください。**
- **睡眠時間も大切です。**
- **ヒトは寝て食べて出して、はじめて活動できる動物。**
- **あなたの身体の声を聞けるのはあなたをおいて、ほかにはいません。**

生後  
3-4ヶ月  
以降  
このズレ  
は朝の光  
のおかげ  
でなくなり  
ます。



生体  
リズムが  
毎日  
少しずつ  
遅く  
ずれます  
(フリーラン)。

生体時計が自由  
(フリー)に  
活動(ラン)する。

このズレは  
生体時計  
と  
地球の周期  
との差です。

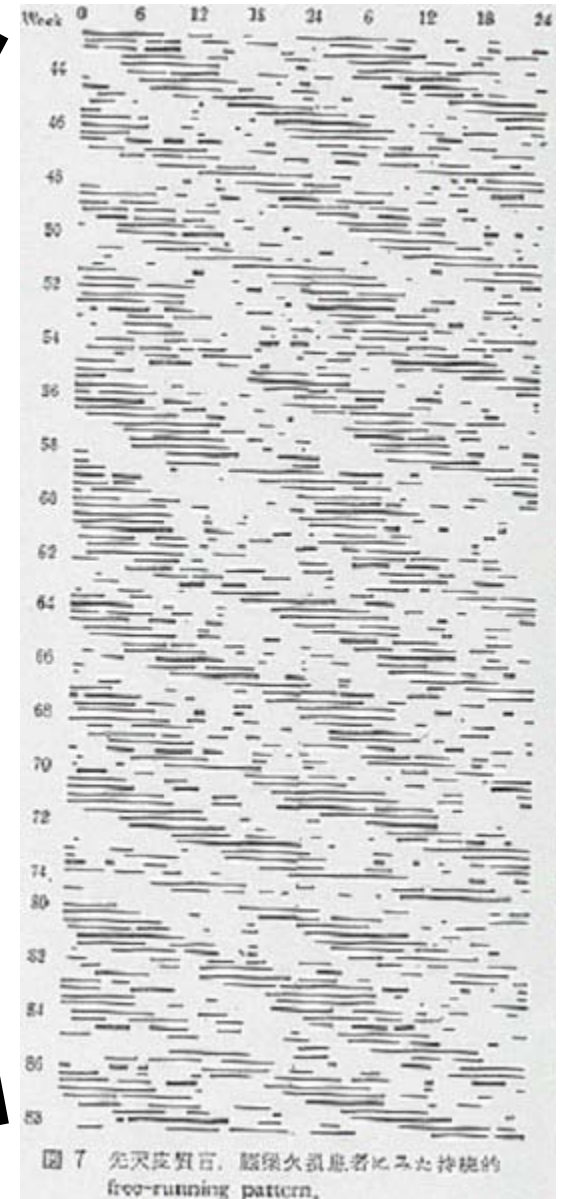
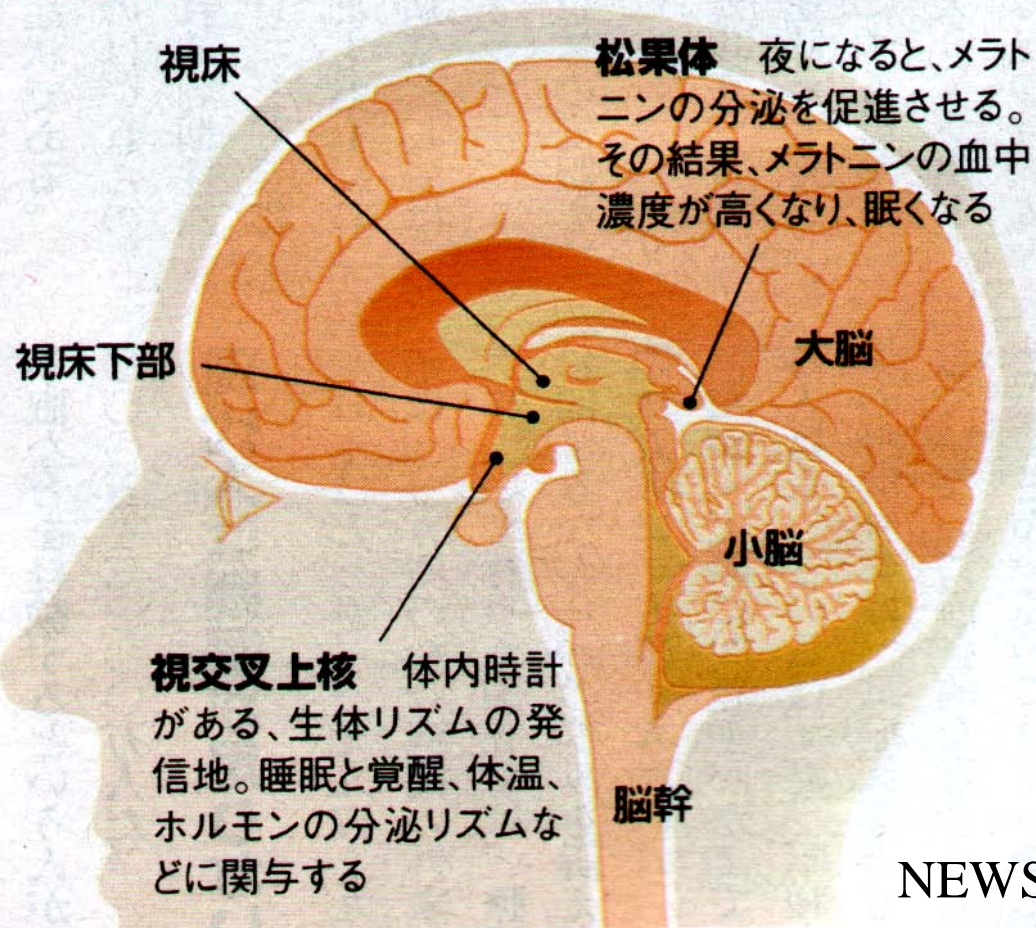


図7 先天性短日、脳損欠損患者による持続的 free-running pattern.

# 「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約24.5時間のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。





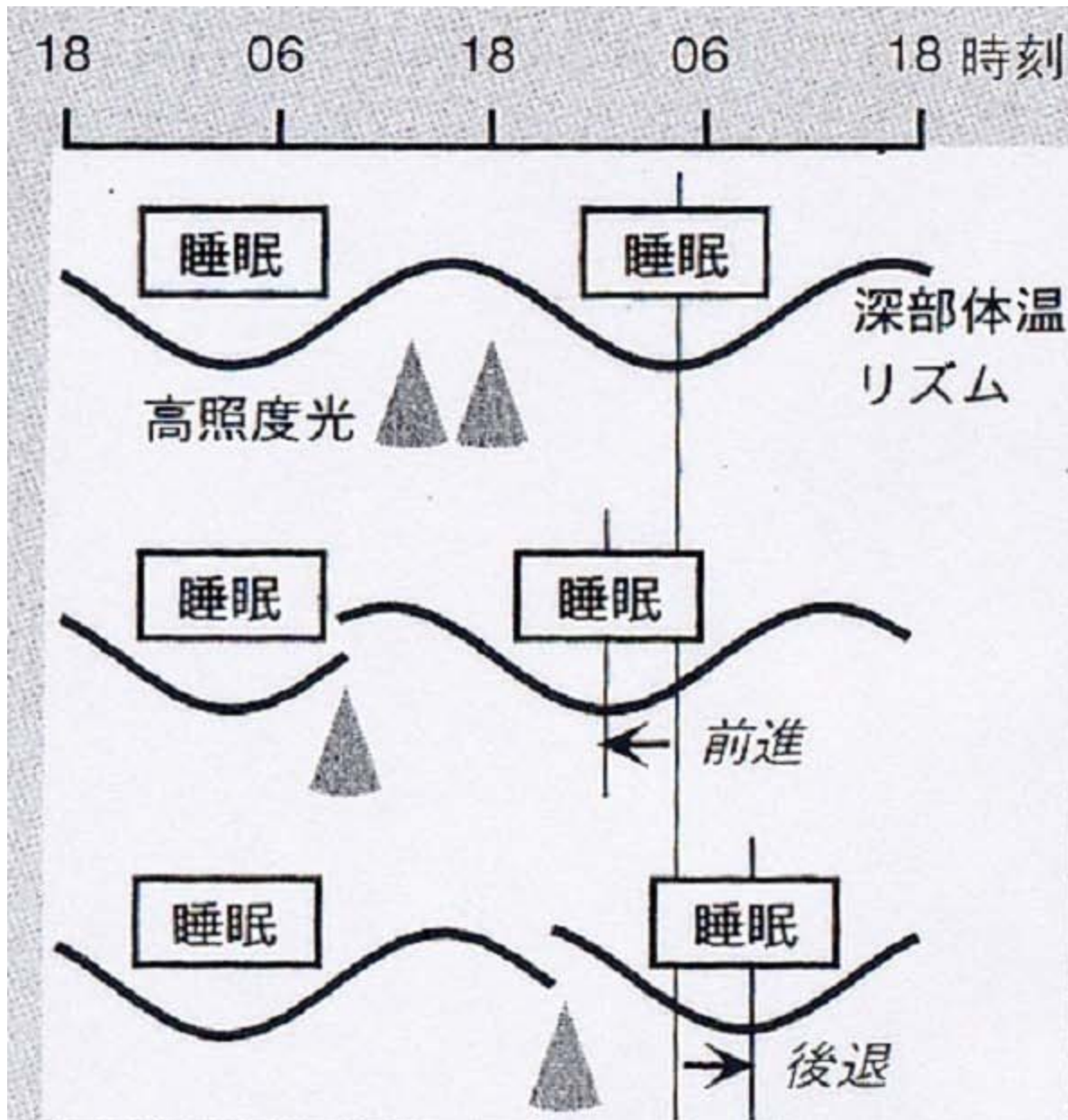
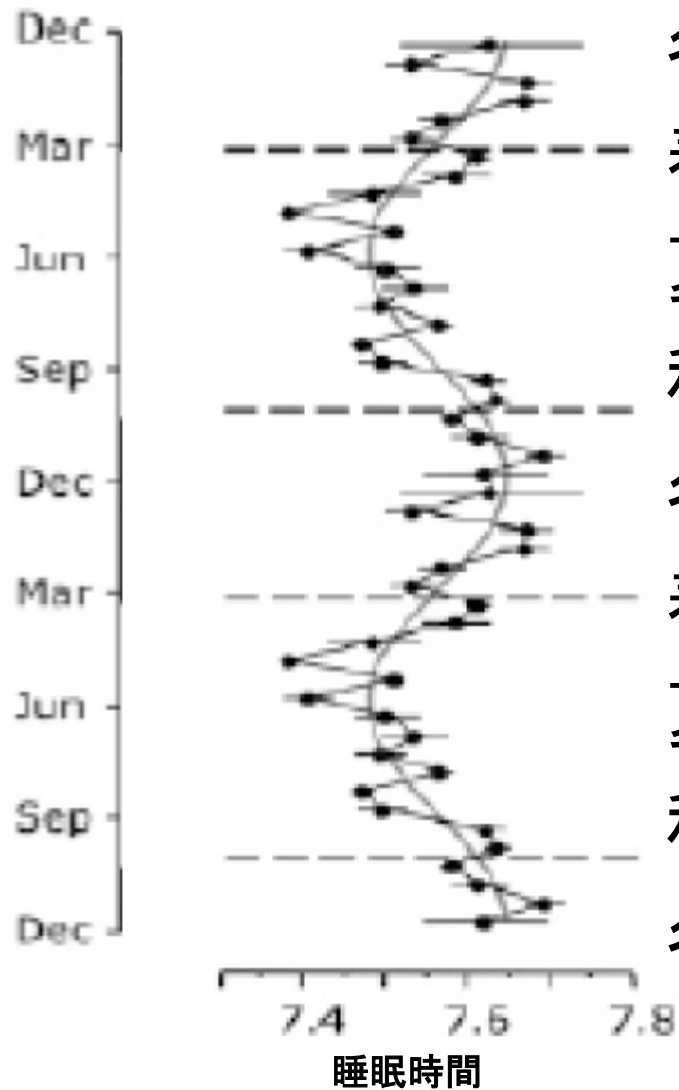


図1 光によるヒト生物リズムの位相反応

日中の時間帯の高照度光は位相反応をおこさない(上段)。早朝の時間帯に高照度光を照射すると、深部体温および睡眠相が早まる(中段)。前夜の就寝時刻前後に高照度光を照射すると深部体温および睡眠相が遅れる(下段)。



冬  
春  
夏  
秋  
冬  
春  
夏  
秋  
冬

Current Biology 17, 1996–2000, November 20, 2007 ©2007 Elsevier Ltd All rights reserved. DOI 10.1016/j.cub.2007.10.025

**The Human Circadian Clock's  
Seasonal Adjustment Is Disrupted  
by Daylight Saving Time**

Report

Thomas Kantermann,<sup>1</sup> Myriam Juda,<sup>1</sup> Martha Merrow,<sup>2</sup>  
and Till Roenneberg<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>Ludwig-Maximilian-University  
Goethestrasse 31  
D-80336 Munich  
Germany

<sup>2</sup>Department of Chronobiology  
University of Groningen  
9750AA Haren  
The Netherlands

# 睡眠覚醒リズムと小児の行動 —CBCLによる評価—

**A study of the association  
between sleep habits and problematic behaviors  
in preschool children.**

第48回日本小児神経学会  
2006年6月2日

**Chronobiology International  
25(4); 549—564, 2008.**

# 方法

## 対象

- ・東京近郊在住の4～6歳の男女児\* 2群、各70名  
( \* 自己申告で重篤な疾病等により入院、通院をしていない)
- ・民間市場調査会社の専属調査員22名が、調査員居住エリアを中心に、下記条件に該当する児を募った。

### A群 規則的生活児

B群の行動には1つもあてはまらない

ほぼ毎日9時までに寝付いて、規則正しい生活をしている

### B群 夜型・不規則生活児

次の行動のいずれか1つ以上にあてはまる

- ①大人と一緒に21時以降に外出することが週2回以上ある
  - ②週4日以上、布団に入るのが23時以降になる
  - ③外出先からの帰宅が週3日以上は21時以降になる
- ・保護者のインフォームドコンセントを得た。
  - ・謝礼を支払って協力を得た。

## 調査方法

2週間の子供の生活習慣(特に睡眠)に関する日誌  
子供と保護者の生活習慣等に関するアンケート  
CBCL日本語版／4-18

# CBCL (Child Behavior Checklist: 子供の行動チェックリスト)

- ・行動の問題を数値化し、統計的に解析できる。
- ・64ヶ国語に翻訳され、世界的にオーソライズされている。
- ・広範囲な問題や症状を捉えることができる、日本で唯一の標準化された行動評価尺度。

アンケート内容: 過去6ヶ月以内もしくは現在の子供の状況について、  
113項目の質問に3段階で保護者が回答する。

0=あてはまらない			1=ややまたはときどきあてはまる			2=よくあてはまる		
0	1	2	1. 行動が年齢より幼すぎる	0	1	2	31. 悪いことを考えたり、したりするかもしれないと心配する	
0	1	2	2. アレルギー(具体的に書いて下さい): _____	0	1	2	32. 完璧でなければいけないと思う	
			_____	0	1	2	33. 誰も大切に思ってくれないと感じたり、こぼしたりする	
0	1	2	3. よく言い争いをする	0	1	2	34. 他人にねらわれていると感じる	
0	1	2	4. ぜんそく	0	1	2	35. 自分には価値がないか、劣っているように感じる	
0	1	2	5. 男(女)子だが、女(男)子のようにふるまう	0	1	2	36. よくケガをし、事故にあいやすい	
0	1	2	6. トイレ以外で大便をする					

## 因子別に集計

- ・上位尺度  
(内向尺度、外向尺度、総得点)
- ・8つの症状群尺度  
(ひきこもり、身体的訴え、不安/抑うつ...)

## T得点に換算

- ・T得点: 得点の分布から割り付けられた点数
- ・T得点が高いほど、問題のある可能性が高い

# 各群のCBCLのT得点(症状群尺度)

□ A群:規則的生活児  
(n=67)

□ B群:夜型・不規則  
生活児(n=68)

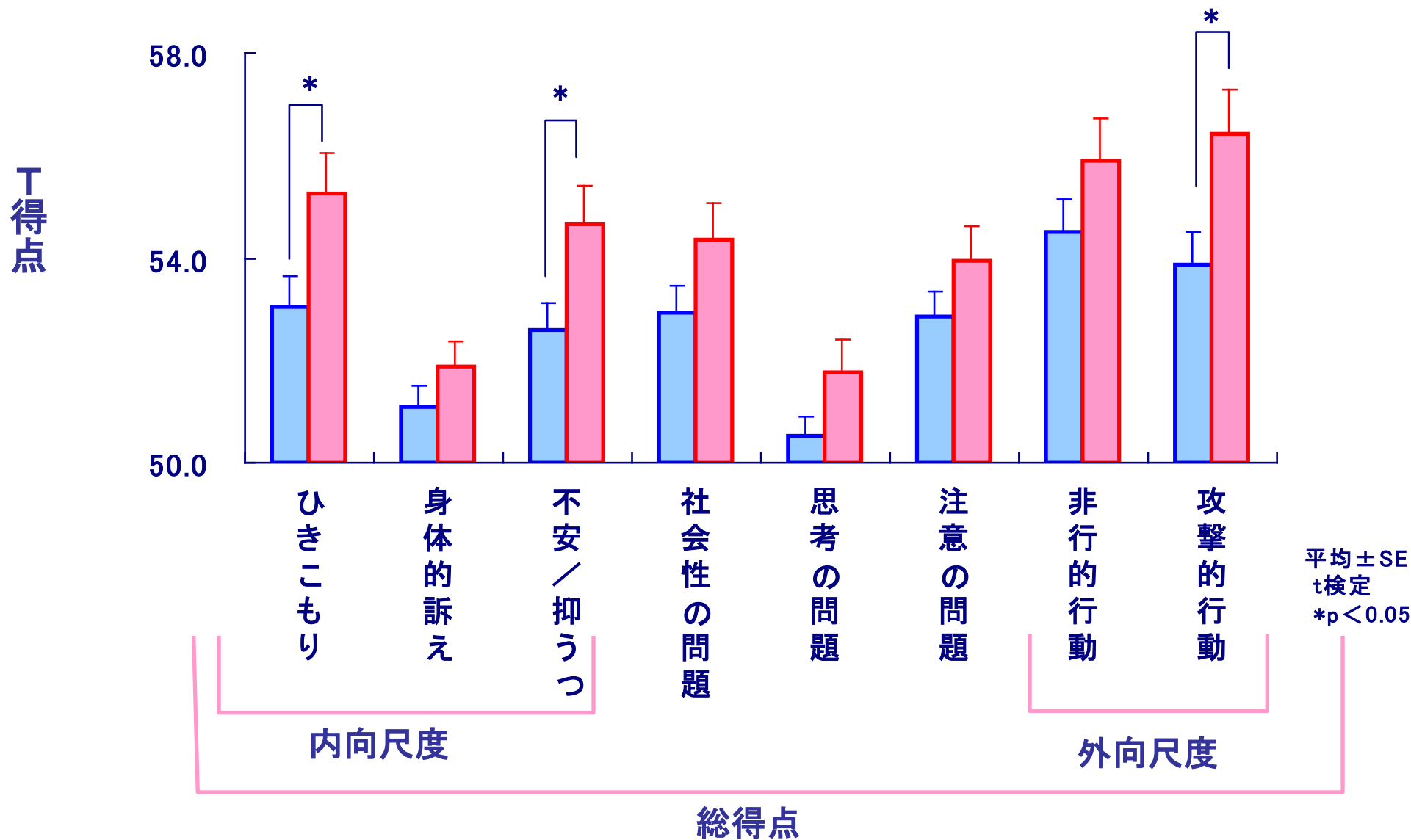
T得点



# 各群のCBCLのT得点(症状群尺度)

□ A群: 規則的生活児  
(n=67)

□ B群: 夜型・不規則  
生活児(n=68)



# 再解析方法

A群

B群

```
graph TD; A[A群] --> C(全データを再解析); B[B群] --> C; C --> D[再解析項目];
```

全データを再解析

再解析項目

- I : 夜間睡眠時間 / 総睡眠時間
- II : 就床時刻 / 起床時刻
- III : 就床時刻の変動幅 / 起床時刻の変動幅

方法: 各項目の分布の上下1/4を取り出して比較



# 就床・起床時刻の影響

## 就床時刻

■早寝群: 平均20時45分以前に就床 30名  
■遅寝群: 平均23時以降に就床 30名

## 起床時刻

■早起き群: 平均7時以前に起床 31名  
■遅起き群: 平均8時以降に起床 29名

T  
得点

内向尺度

外向尺度

総得点

内向尺度

外向尺度

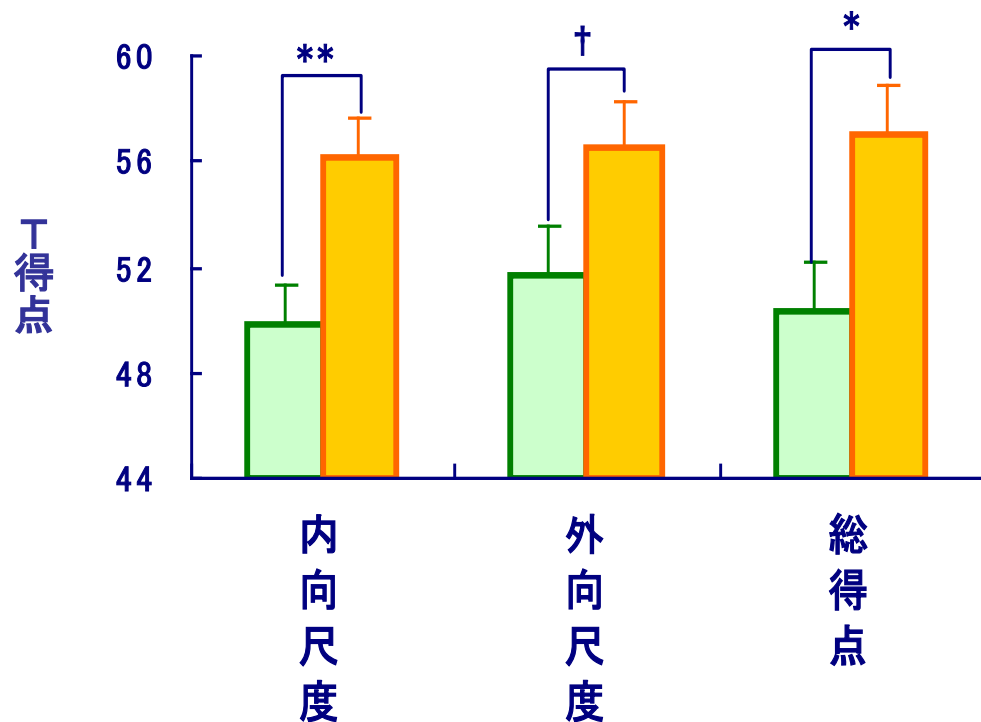
総得点

平均値±SE  
t検定  
\*\*p<0.01  
\*p<0.05  
† p<0.1

# 就床・起床時刻の影響

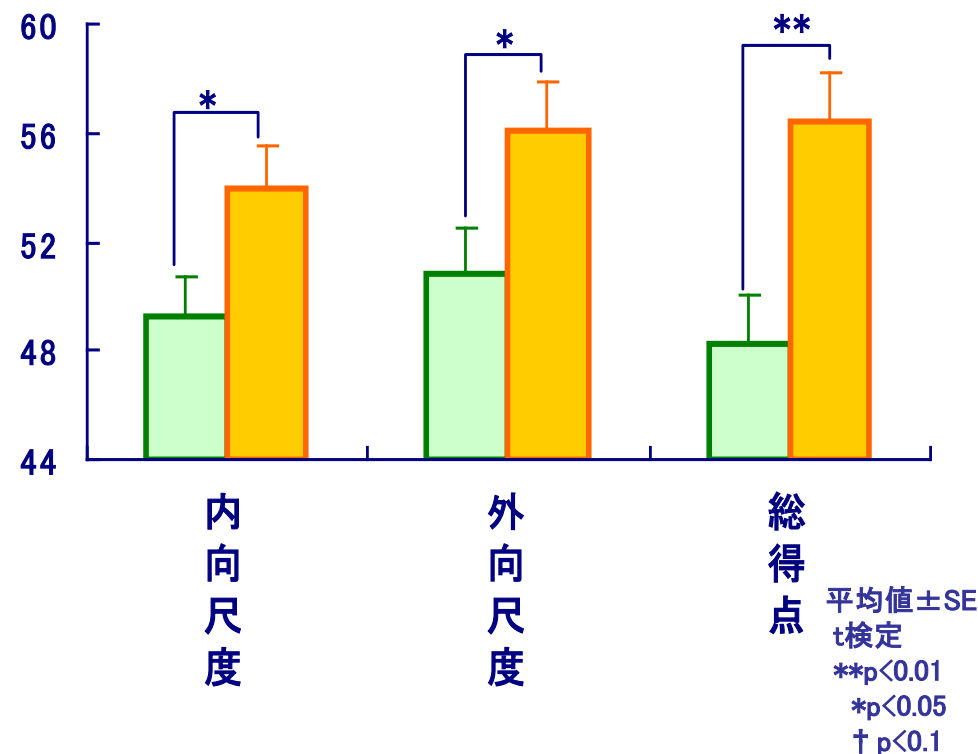
## 就床時刻

■早寝群: 平均20時45分以前に就床 30名  
■遅寝群: 平均23時以降に就床 30名



## 起床時刻

■早起き群: 平均7時以前に起床 31名  
■遅起き群: 平均8時以降に起床 29名



# 就床・起床時刻の変動幅の影響

## 就床時刻の変動幅

## 起床時刻の変動幅

■ 変動幅小群: 就床時刻の変動幅が1時間15分以下 (39名)  
■ 変動幅大群: " 3時間以上 (31名)

■ 変動幅小群: 起床時刻の変動幅が1時間以下 (42名)  
■ 変動幅大群: " 2時間以上 (48名)

44

内向尺度  
外向尺度  
総得点

内向尺度  
外向尺度  
総得点

平均値±SE  
t検定  
\*p<0.05

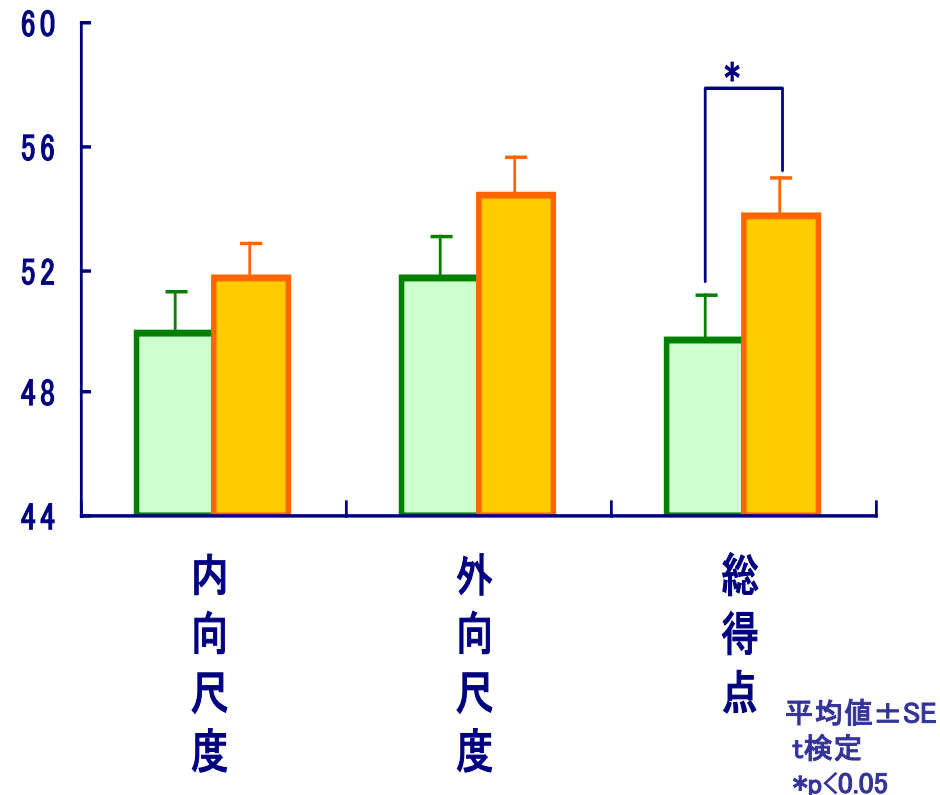
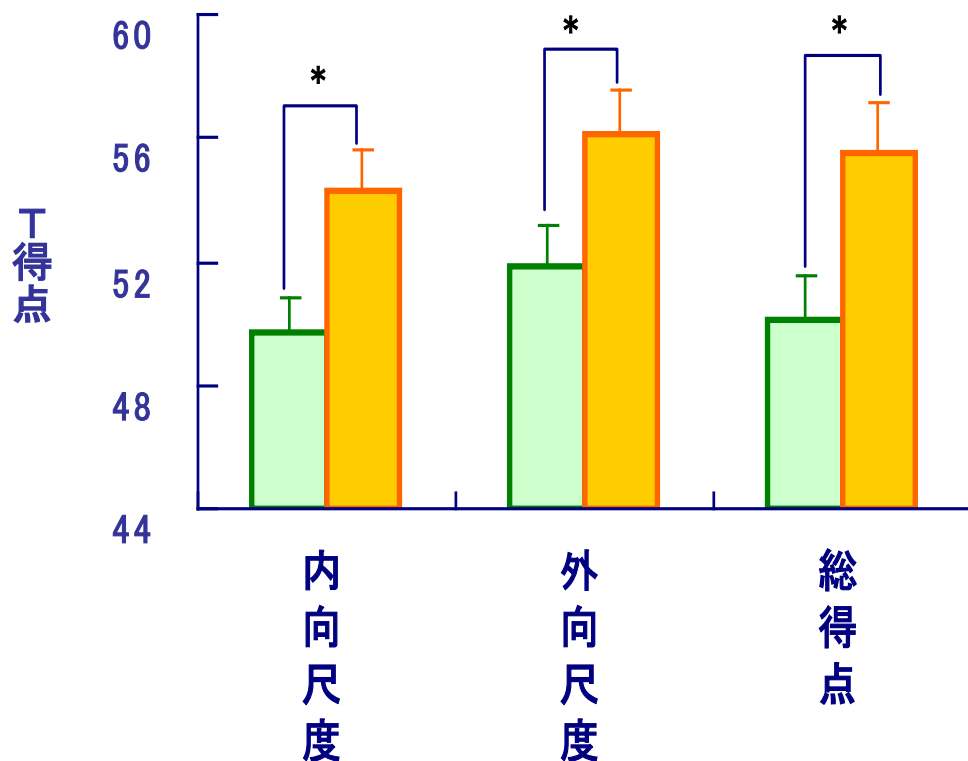
# 就床・起床時刻の変動幅の影響

## 就床時刻の変動幅

## 起床時刻の変動幅

■ 変動幅小群: 就床時刻の変動幅が1時間15分以下 (39名)  
■ 変動幅大群: " 3時間以上 (31名)

■ 変動幅小群: 起床時刻の変動幅が1時間以下 (42名)  
■ 変動幅大群: " 2時間以上 (48名)



# 睡眠時間の影響

## 夜間睡眠時間

□ 長い群: 平均10時間半以上 31名  
□ 短い群: 平均 9時間以下 32名

## 総睡眠時間(夜間+午睡)

□ 長い群: 平均10時間52分以上 32名  
□ 短い群: 平均 9時間40分以下 36名

T  
得点

内向尺度

外向尺度

総得点

内向尺度

外向尺度

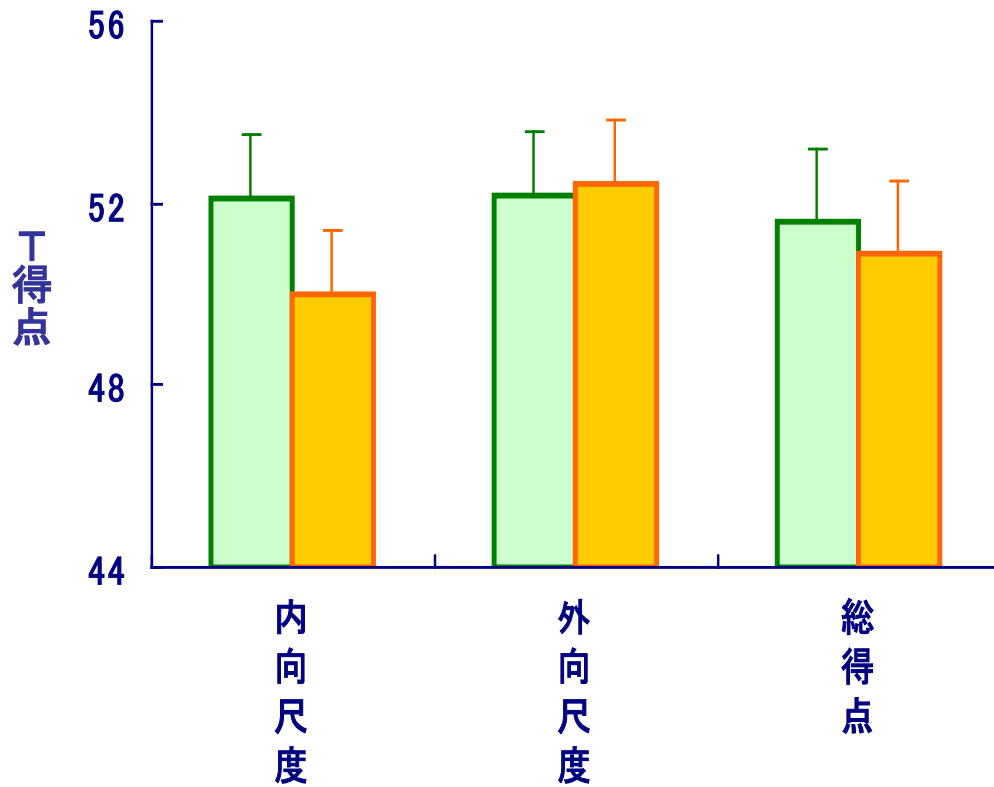
総得点

平均値±SE  
t検定  
すべてNS

# 睡眠時間の影響

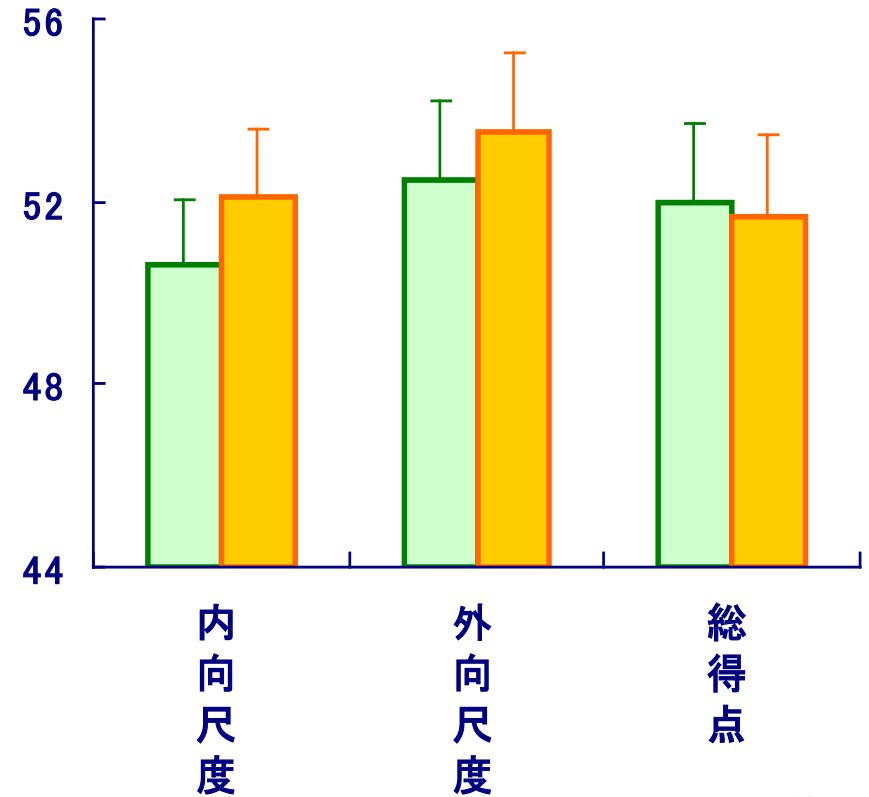
## 夜間睡眠時間

長い群: 平均10時間半以上 31名  
短い群: 平均 9時間以下 32名



## 総睡眠時間(夜間+午睡)

長い群: 平均10時間52分以上 32名  
短い群: 平均 9時間40分以下 36名



平均値±SE  
t検定  
すべてNS

症状群尺度にも有意な差はなし

# まとめ

- ◆睡眠が子供の行動面の発達に与える影響を明らかにするため、A規則的生活児、B夜型・不規則児の2群で、CBCLを用いた調査を行った。  
その結果、B群では、A群に比べてT得点が高い傾向にあり、特にひきこもり、不安／抑うつ、攻撃的行動の尺度において、有意に高いことがわかった。  
このことから、B群の児はA群に比べ、行動面に問題がある傾向にあり、2群間の背景因子で差のあった、睡眠習慣の乱れが、原因であると推察された。
- ◆A, B群の全データを、再解析した結果、次のことが分かった。
  - ①睡眠時間の長さでは、T得点に有意な差は無かった。
  - ②就床、起床時刻が遅い児で、早い児に比べてT得点が高く、行動面に問題のある可能性が高かった。
  - ③就床時刻の変動幅が大きい児で、小さい児に比べてT得点が高く、行動面に問題のある可能性が高かった。
- ◆睡眠習慣の乱れは、行動面に悪影響をおよぼすことが懸念されていたが、本結果は、それを支持するものとする。

以上から、「規則正しく、早く寝る」「朝、早く起きる」ことが小児の問題行動減少に寄与することが示唆された。

報告者(報告年)	対象	夜型では……
Giannottiら (2002)	イタリアの高校生6631人	注意力が悪く、成績が悪く、イライラしやすい。
Wolfson ら (2003)	中学生から大学生	夜ふかし朝寝坊で <b>学力低下</b> 。
Gauら (2004)	台湾の4-8年生1572人	<b>moodiness (気難しさ、むら気、不機嫌)</b> との関連が男子で強い。
原田 (2004)	高知の中学生613人	「 <b>落ち込む</b> 」と「 <b>イライラ</b> 」の頻度が高まる。
Caciら (2005)	フランスの学生552人	度合いが高いほど <b>衝動性</b> が強い。
Gainaら (2006)	富山の中学生 638人	入眠困難、短い睡眠時間、 <b>朝の気分の悪さ、日中の眠気</b> と関連。
Gauら (2007)	台湾の12, 13年生1332人	行動上・感情面での問題点が多く、 <b>自殺企図、薬物依存</b> も多い。
Susman ら (2007)	米国の8-13歳111人	男児で <b>反社会的行動、規則違反、注意に関する問題、行為障害</b> と関連し、女児は <b>攻撃性</b> と関連する。

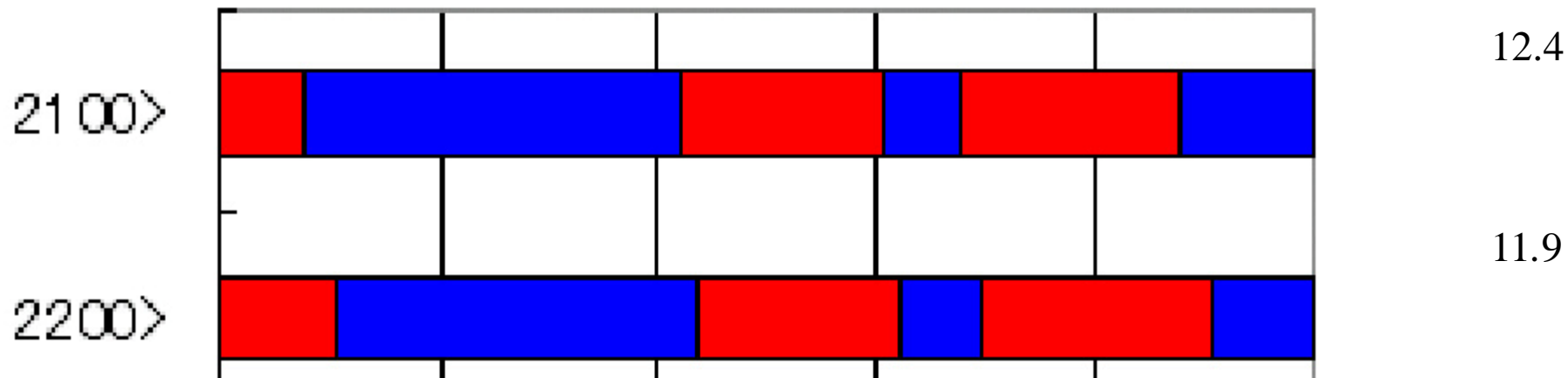


大切なのは: **朝の光、昼間の運動**  
とんでもないのは: **夜の光**  
知っていただきたいのは: **生体時計**

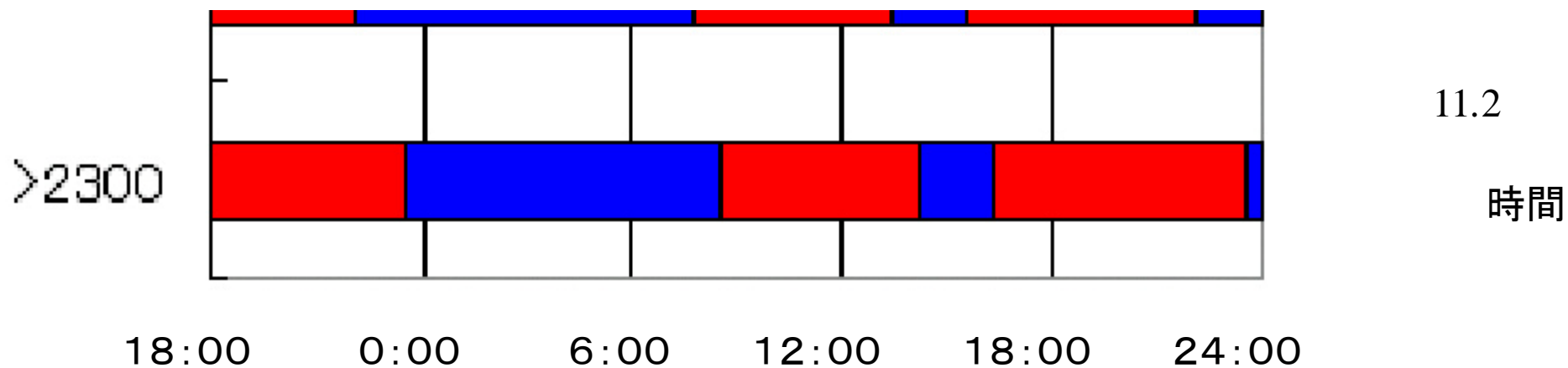
- ヒトは24時間いつも同じに動くロボットではありません。
- 生体時計について知ってください。
- **睡眠時間も大切です。**
- ヒトは寝て食べて出して、はじめて活動できる動物。
- あなたの身体の声聞けるのはあなたをおいて、ほかにはいません。

# 1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

18:00 0:00 6:00 12:00 18:00 24:00



夜ふかしでは睡眠時間が減る



時間

睡眠不足の問題点は？

## 睡眠の心身への影響

### 睡眠の研究方法の問題点 **4時間睡眠で6晩** (8, 12時間睡眠と比較)

→ 耐糖能低下 (糖尿病)、夕方のコルチゾール低下不良 (→肥満)、  
交感神経系活性上昇 (高血圧)、ワクチンの抗体産生低下 (免疫能低下)

→ **老化と同じ現象**

### Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function

#### Summary

**Background** Chronic sleep debt is becoming increasingly common and affects millions of people in more-developed countries. Sleep debt is currently believed to have no adverse effect on health. We investigated the effect of sleep debt on metabolic and endocrine functions.

**Methods** We assessed carbohydrate metabolism, thyrotropic function, activity of the hypothalamo-pituitary-adrenal axis, and sympathovagal balance in 11 young men after time in bed had been restricted to 4 h per night for 6 nights. We compared the sleep-debt condition with measurements taken at the end of a sleep-recovery period when participants were allowed 12 h in bed per night for 6 nights.

**Findings** Glucose tolerance was lower in the sleep-debt condition than in the fully rested condition ( $p < 0.02$ ), as were thyrotropin concentrations ( $p < 0.01$ ). Evening cortisol concentrations were raised ( $p = 0.0001$ ) and activity of the sympathetic nervous system was increased in the sleep-debt condition ( $p < 0.02$ ).

**Interpretation** Sleep debt has a harmful impact on carbohydrate metabolism and endocrine function. The effects are similar to those seen in normal ageing and, therefore, sleep debt may increase the severity of age-related chronic disorders.

*Lancet* 1999 **354**: 1435–39

# 毎日新聞

Arch Intern Med. 2009 Jan 12;169(1):62-7.

## 睡眠不足で風邪ひきやすくなる

### Sleep habits and susceptibility to the common cold.

[Cohen S](#), [Doyle WJ](#), [Alper CM](#), [Janicki-Deverts D](#), [Turner RB](#).

Department of Psychology, Carnegie Mellon University, Pittsburgh, PA 15213, USA. scohen@cmu.edu

BACKGROUND: Sleep quality is thought to be an important predictor of immunity and, in turn, susceptibility to the common cold. This article examines whether sleep duration and efficiency in the weeks preceding viral exposure are associated with cold susceptibility. METHODS: A total of 153 healthy men and women (age range, 21-55 years)

volunteered to participate in the study. For 14 consecutive days, they reported their sleep duration and sleep efficiency (percentage of time in bed actually asleep) for the previous night and whether they felt rested. Average scores for each sleep variable were calculated over the 14-day baseline. Subsequently, participants were quarantined, administered nasal drops containing a rhinovirus, and monitored for the development of a clinical cold (infection in the presence of objective signs of illness) on the day before and for 5 days after exposure. RESULTS: There was a graded association with average sleep duration: participants with less than 7 hours of sleep were 2.94 times (95% confidence interval [CI], 1.18-7.30) more likely to develop a cold than those with 8 hours or more of sleep. The association with sleep efficiency was also graded: participants with less than 92% efficiency were 5.50 times (95% CI, 2.08-14.48) more likely to develop a cold than those with 98% or more efficiency. These relationships could not be explained by differences in prechallenge virus-specific antibody titers, demographics, season of the year, body mass, socioeconomic status, psychological variables, or health practices. The percentage of days feeling rested was not associated with colds. CONCLUSION: Poorer sleep efficiency and shorter sleep duration in the weeks preceding exposure to a rhinovirus were associated with lower resistance to illness.

睡眠不足だったり、眠りの質が悪いほど風邪をひきやすいたことが米カーネギーメロン大などの研究チームが実施した調査で分かり、今月の米医師会誌(JAMA)に掲載した。予防には日ごろから、十分な睡眠が必要と言われるが、それを裏付けたことになる。

調査は00〜04年、公募に応じた健康な男女153人(21〜55歳)を対象に実施した。睡眠時間のほかに、熟睡度を測るためにベッドで寝た時間を、2週間にわた

7時間未満…8時間以上の2.9倍

うたた寝「あり」…「ほとんどなし」の5.5倍

たって調べた。その後、風邪の原因ウイルスを含んだ点鼻薬を投与し、約1カ月後の症状や血液検査による感染状況を調べた。

その結果、睡眠が7時間

### 免疫力に影響？

研究チームは「風

未満の人では8時間以上の人に比べて風邪をひいた人の割合は2.9倍も高いことが分かった。また、ベッドで寝ている時間の割合が92%未満の人では大半をべ

ッドで就寝している人比べて5.5倍も多かった。体重や社会的地位などの因果関係は認められなかった。風邪をひきやすい状況になっても、十分に質の高い睡眠を取っていれば発症しにくいことをうかがわせた。

# 産経新聞

# 睡眠不足が糖尿病や肥満を招く

## 米・シカゴ大バンコーター博士 危険性を指摘



イブ・バンコーター博士。白自博士で、シカゴ大学で生物物理学博士号。2000年、米・シカゴ大学医学部内分泌学教授。睡眠とホルモンの時間的変化などの研究が専門。

### 現代人にインスリンの抵抗性高める

睡眠不足が、糖尿病や肥満のリスクが高まる。米シカゴ大学で生物物理学博士号のイブ・バンコーター博士は、睡眠不足がインスリンの抵抗性を高め、糖尿病や肥満のリスクを高めることを指摘している。睡眠不足が、インスリンの抵抗性を高め、糖尿病や肥満のリスクを高めることを指摘している。

### 短時間の睡眠では飢餓感訴え食欲促す

睡眠不足が、糖尿病や肥満のリスクが高まる。米シカゴ大学で生物物理学博士号のイブ・バンコーター博士は、睡眠不足がインスリンの抵抗性を高め、糖尿病や肥満のリスクを高めることを指摘している。睡眠不足が、インスリンの抵抗性を高め、糖尿病や肥満のリスクを高めることを指摘している。

### 睡眠不足が糖尿病や肥満を招く

睡眠不足が、糖尿病や肥満のリスクが高まる。米シカゴ大学で生物物理学博士号のイブ・バンコーター博士は、睡眠不足がインスリンの抵抗性を高め、糖尿病や肥満のリスクを高めることを指摘している。睡眠不足が、インスリンの抵抗性を高め、糖尿病や肥満のリスクを高めることを指摘している。

### 睡眠不足が糖尿病や肥満を招く

睡眠不足が、糖尿病や肥満のリスクが高まる。米シカゴ大学で生物物理学博士号のイブ・バンコーター博士は、睡眠不足がインスリンの抵抗性を高め、糖尿病や肥満のリスクを高めることを指摘している。睡眠不足が、インスリンの抵抗性を高め、糖尿病や肥満のリスクを高めることを指摘している。

### 睡眠不足が糖尿病や肥満を招く

睡眠不足が、糖尿病や肥満のリスクが高まる。米シカゴ大学で生物物理学博士号のイブ・バンコーター博士は、睡眠不足がインスリンの抵抗性を高め、糖尿病や肥満のリスクを高めることを指摘している。睡眠不足が、インスリンの抵抗性を高め、糖尿病や肥満のリスクを高めることを指摘している。

### 睡眠不足が糖尿病や肥満を招く

睡眠不足が、糖尿病や肥満のリスクが高まる。米シカゴ大学で生物物理学博士号のイブ・バンコーター博士は、睡眠不足がインスリンの抵抗性を高め、糖尿病や肥満のリスクを高めることを指摘している。睡眠不足が、インスリンの抵抗性を高め、糖尿病や肥満のリスクを高めることを指摘している。

### 睡眠不足が糖尿病や肥満を招く

睡眠不足が、糖尿病や肥満のリスクが高まる。米シカゴ大学で生物物理学博士号のイブ・バンコーター博士は、睡眠不足がインスリンの抵抗性を高め、糖尿病や肥満のリスクを高めることを指摘している。睡眠不足が、インスリンの抵抗性を高め、糖尿病や肥満のリスクを高めることを指摘している。

睡眠不足が、糖尿病や肥満のリスクが高まる。米シカゴ大学で生物物理学博士号のイブ・バンコーター博士は、睡眠不足がインスリンの抵抗性を高め、糖尿病や肥満のリスクを高めることを指摘している。睡眠不足が、インスリンの抵抗性を高め、糖尿病や肥満のリスクを高めることを指摘している。

## Invited Review

J Appl Physiol 99: 2008–2019, 2005; doi:10.1152/jappphysiol.00660.2005.

# HIGHLIGHTED TOPIC | Physiology and Pathophysiology of Sleep Apnea

## Sleep loss: a novel risk factor for insulin resistance and Type 2 diabetes

Karine Spiegel,<sup>1</sup> Kristen Knutson,<sup>2</sup> Rachel Leproult,<sup>2</sup> Esra Tasali,<sup>2</sup> and Eve Van Cauter<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Laboratoire de Physiologie, Centre d'Etude des Rythmes Biologiques (CERB), Université Libre de Bruxelles, Belgium; and <sup>2</sup>Department of Medicine, University of Chicago, Chicago, Illinois

Spiegel, Karine, Kristen Knutson, Rachel Leproult, Esra Tasali, and Eve Van Cauter. Sleep loss: a novel risk factor for insulin resistance and Type 2 diabetes. *J Appl Physiol* 99: 2008–2019, 2005; doi:10.1152/jappphysiol.00660.2005.—Chronic sleep loss as a consequence of voluntary bedtime restriction is an endemic condition in modern society. Although sleep exerts marked modulatory effects on glucose metabolism, and molecular mechanisms for the interaction between sleeping and feeding have been documented, the potential impact of recurrent sleep curtailment on the risk for diabetes and obesity has only recently been investigated. In laboratory studies of healthy young adults submitted to recurrent partial sleep restriction, marked alterations in glucose metabolism including decreased glucose tolerance and insulin sensitivity have been demonstrated. The neuroendocrine regulation of appetite was also affected as the levels of the anorexigenic hormone leptin were decreased, whereas the levels of the orexigenic factor ghrelin were increased. Importantly, these neuroendocrine abnormalities were correlated with increased hunger and appetite, which may lead to overeating and weight gain. Consistent with these laboratory findings, a growing body of epidemiological evidence supports an association between short sleep duration and the risk for obesity and diabetes. Chronic sleep loss may also be the consequence of pathological conditions such as sleep-disordered breathing. In this increasingly prevalent syndrome, a feedforward cascade of negative events generated by sleep loss, sleep fragmentation, and hypoxia are likely to exacerbate the severity of metabolic disturbances. In conclusion, chronic sleep loss, behavioral or sleep disorder related, may represent a novel risk factor for weight gain, insulin resistance, and Type 2 diabetes.

obstructive sleep apnea; sympathovagal balance; glucose metabolism; appetite regulation; obesity

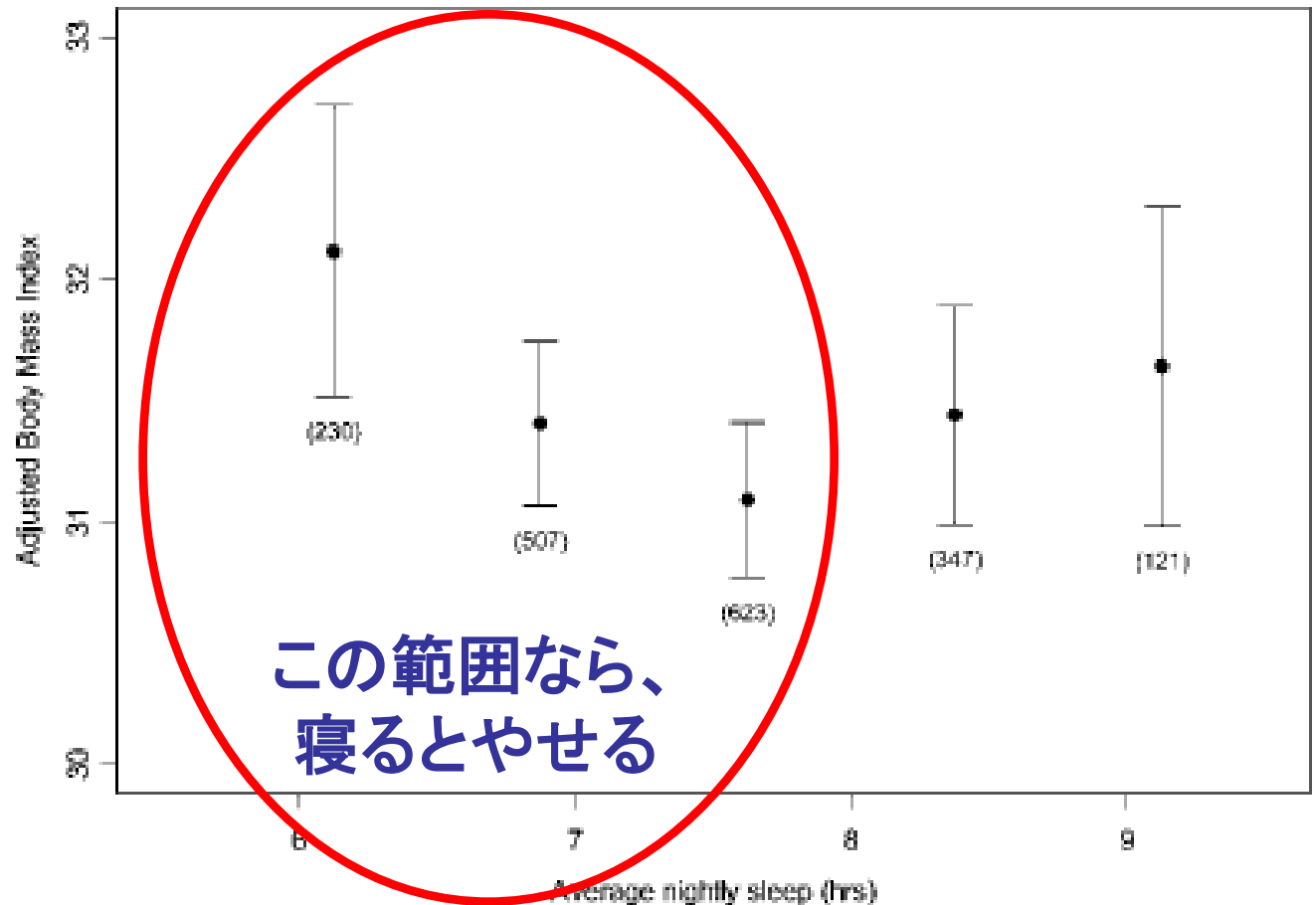


# 寝ないと 太る

Taheri S, Lin L, Austin D,  
Young T, Mignot E.

Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index.

PLoS Med. 2004  
Dec;1(3):e62.



**Figure 2.** The Relationship between BMI and Average Nightly Sleep  
Mean BMI and standard errors for 45-min intervals of average nightly sleep after adjustment for age and sex. Average nightly sleep values predicting lowest mean BMI are represented by the central group. Average nightly sleep values outside the lowest and highest intervals are included in those categories. Number of visits is indicated below the standard error bars. Standard errors are adjusted for within-subject correlation.

# 睡眠不足

# で 学力低下

睡眠時間と各教科の平均点(広島県の小5基礎基本調査より)

	5時間以下	5時間	6時間	7時間	8時間	9時間	10時間以上
国語	52	62	66	70	71	70	65
算数	54	66	70	74	74	74	68



尾道市立土堂小の入学希望保護者説明会で説明に立つ陰山英男校長

「キレる」「ムカつく」など、イライラを感じやすい小中学生の多くが、夜更かしをしたり、朝食を抜いたりしていることが、都立教育研究所の調査でわかった。生活習慣が精神状態に影響するとは言われるが、大規模な調査でそれを裏付けた格好だ。また、寝違妨害や攻撃的な行動の報告が多いとされる小学五年生や中学二年生に、イライラを感じる子供が比較的多いという結果も出た。

## 子どもイライラ 生活習慣、気持ちに影響

子供の心理調査は都内の小学四年生から中学三年生まで約二千三百人を対象に、イライラ感の〇(二十)から四(八十)までを点数化した。また、小学生約千九百人を対象に行った。「わけもなくムカつく」「何となく大層を出したくなる」といった五項目の質問に、「よくある」「時々ある」「ない」は九・一七に、中学一年の時を過ぎると答えた子供は八・九五が中学二年では十

### 多い「寝るのは12時過ぎ」「朝食抜き」のケース

子供の心理調査は都内の小学四年生から中学三年生まで約二千三百人を対象に、イライラ感の〇(二十)から四(八十)までを点数化した。また、小学生約千九百人を対象に行った。「わけもなくムカつく」「何となく大層を出したくなる」といった五項目の質問に、「よくある」「時々ある」「ない」は九・一七に、中学一年の時を過ぎると答えた子供は八・九五が中学二年では十

### 目立った小5と中2

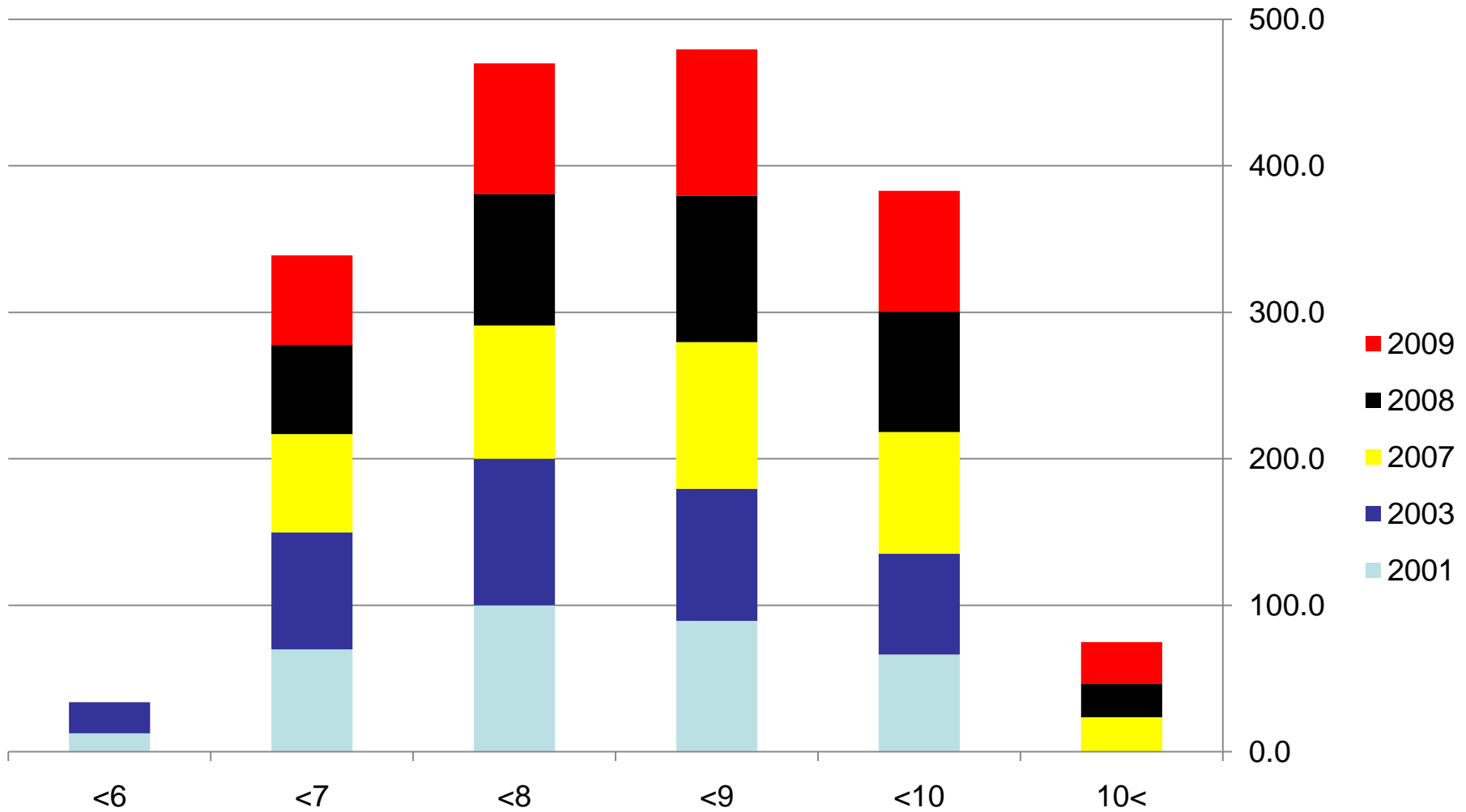
### 大規模な調査で裏付け

「まったく食べない」「たに食べない」と答えた子供は、各学年で一九・二で、就寝時間の子供は朝食抜きの子供の二倍以上に達した。

都教育研



# 児童の睡眠時間と成績



大切なのは: **朝の光、昼間の運動**  
とんでもないのは: **夜の光**  
知っていただきたいのは: **生体時計**

- ヒトは24時間いつも同じに動くロボットではありません。
- 生体時計について知ってください。
- 睡眠時間も大切です。
- **ヒトは寝て食べて出して、はじめて活動できる動物。**
- あなたの身体の声を聞けるのはあなたをおいて、ほかにはいません。

図-14

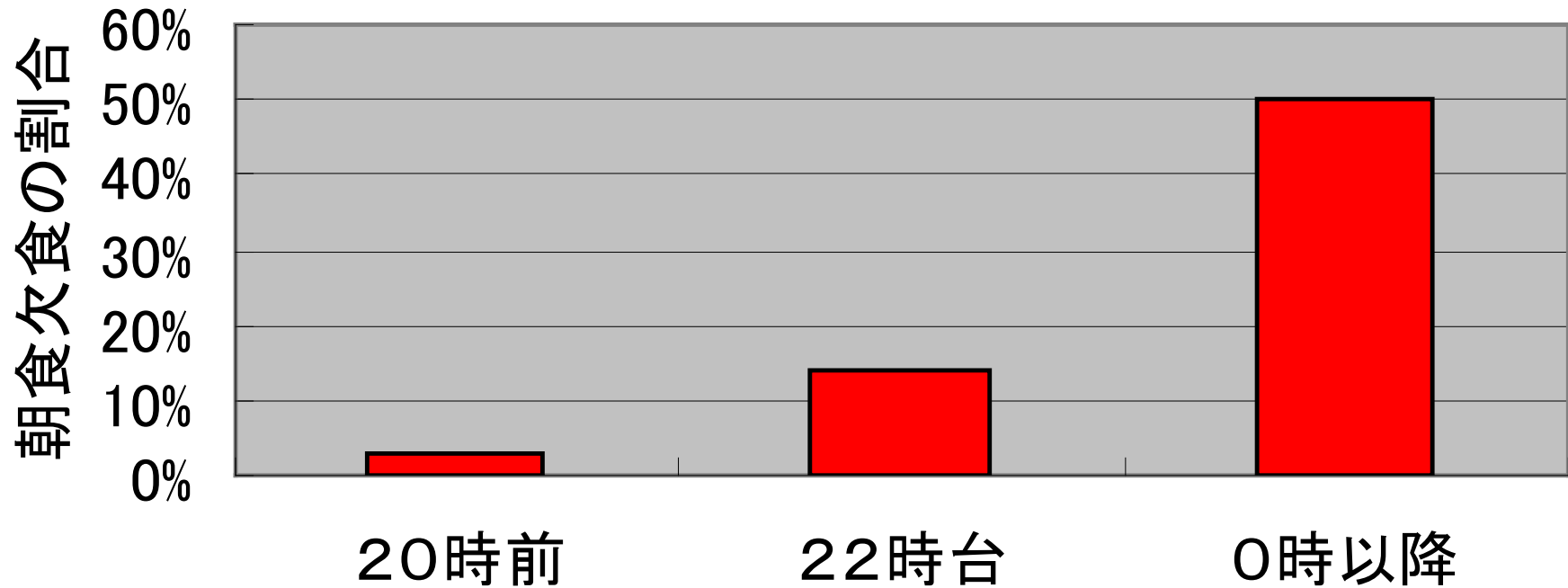
# 学力と就寝時間の関係



福岡教育大学 横山正幸 教授

ヒトは 寝ないと 活動の質が高まりません。

## 就床時刻と朝食欠食の割合の関係 厚生労働省05年乳幼児栄養調査(1-3歳)



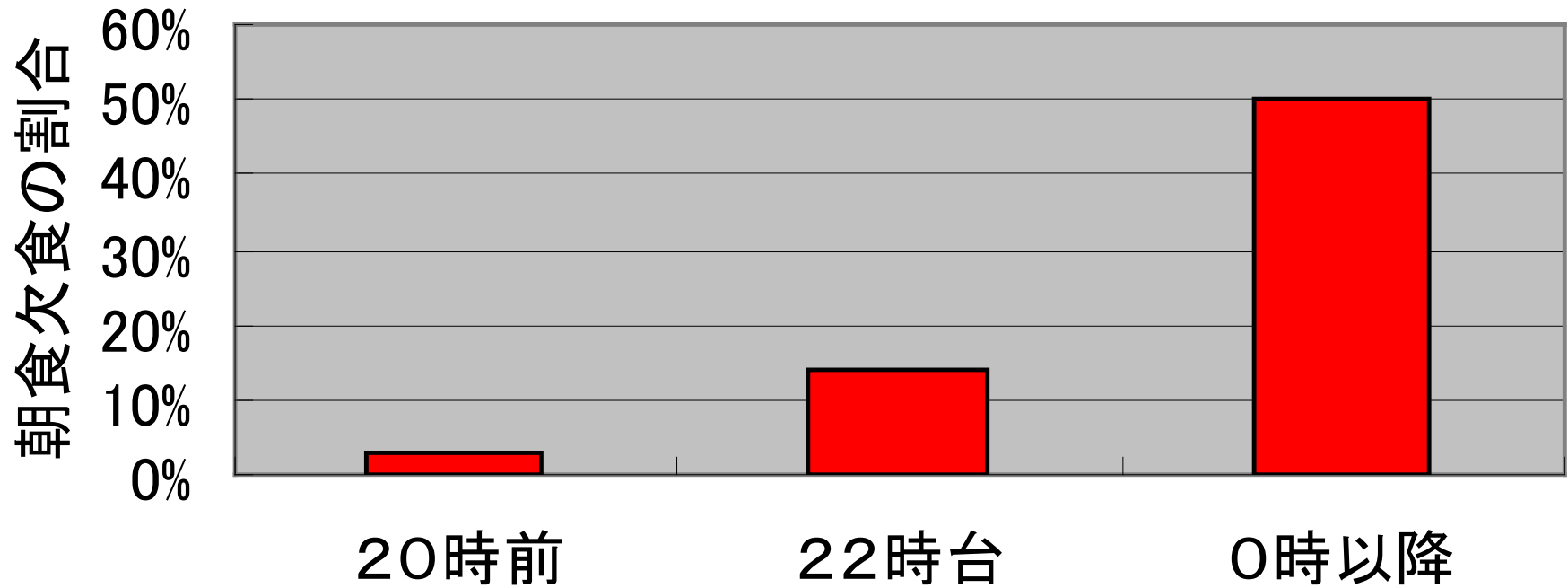
**朝食を「ほぼ毎日食べる」と答えたのは90.6%**

朝食欠食率(04年調査)は全体で10.5%に上り、  
子どもでは10代後半で12.4%、

**1~6歳で5.4%、7~14歳で3%**であった。(2006.11.24 食育白書)

# 就床時刻と朝食欠食の割合の関係

## 厚生労働省05年乳幼児栄養調査(1-3歳)



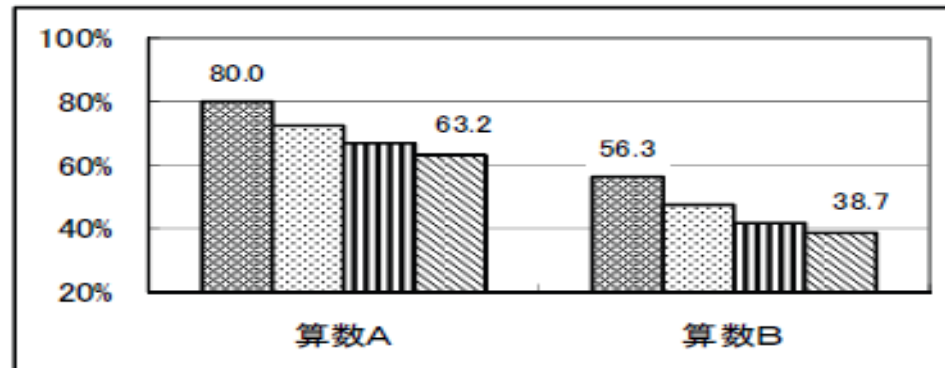
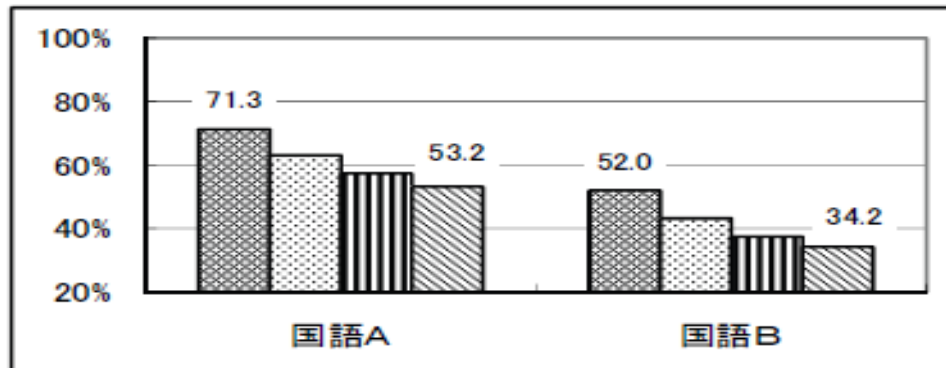
朝食を「ほぼ毎日食べる」と答えたのは90.6%

**ヒトは 寝ないと 食べることができない。**

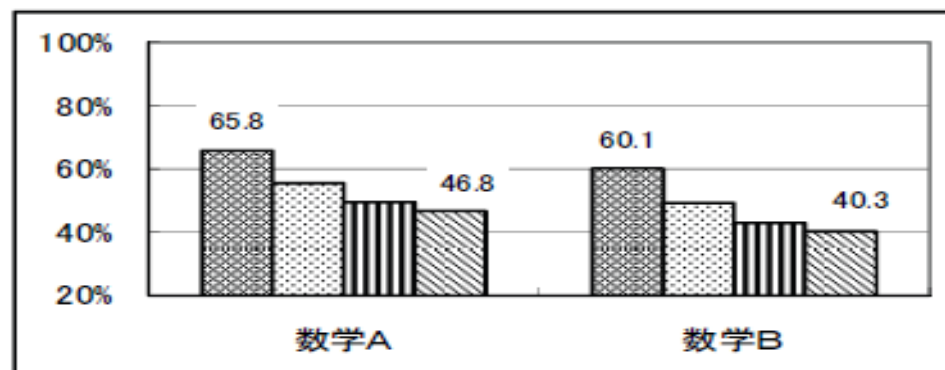
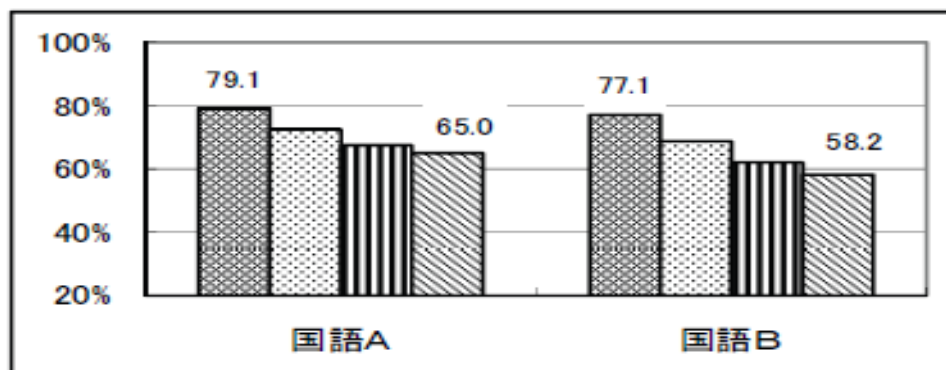
○朝食を毎日食べる児童生徒の方が、正答率が高い傾向が見られる。

■ している      ■ どちらかといえば、している      ■ あまりしていない      ■ 全くしていない

【小学校】 \* 質問 1 : 朝食を毎日食べていますか



【中学校】 \* 質問 1 : 朝食を毎日食べていますか



朝食をとったかどうか

→ あくまで生活習慣がきちんとしているかどうかのひとつの目安。

朝食さえとればすべてがうまくいくわけではありません。

**ヒトは 寝て 食べて はじめて活動できる動物です。**

## ひと

## 「うんち王子」がトイレを変える

かとう あつし  
加藤 篤 さん(36)

「トイレや健康の大切な話をします」。王冠にマント姿の「うんち王子」に変身すると、子どもたちは「えーっ」と大喜び。良いうんちを当てるクイズでは、競って手を挙げる。小学校低学年向けの出前教室で「朝1杯の水を飲む」といった排便のコツや、和式便所での足の置き方を伝授してきた。トイレ環境の改善に取り組み民間団体「日本トイレ研究所」（東京）の所長を務める。

名古屋出身で、大学では建築を専攻した。96年に設計事務所就職したが、建物より住環境に興味向き、死ぬまで暮らしたくないトイレに「生活の鍵がある」と考えた。97年、研究者らが有志で作った「日本トイレ協会」に転職し、出前教室や災害トイレ車の開発などを担

当した。活動に賛同する自治体や企業が増え、08年、協会から社会事業を引き継いで研究所ができた。

「暗くて臭いイメージの学校トイレを楽しく変えたい」と頭をひねる。今春、出前教室の内容を日本語と英語で歌にしたCD「うんちっち！のうた」を発売し、歌に合わせて「元気なうんちを出せるように」と体操を踊る。出前教室とセットで学校トイレを改修する試みも始めた。

「変身」するきっかけは昨年、言葉の通じない東ティモールでの活動だった。夢は、様々な国籍の子どもを招いてトイレ教室を開き、体操を踊ること。「体操楽しかった」「トイレをきれいに使えね」。子どもたちの手紙が王子の宝物だ。

文・見市紀世子 写真・福岡亜純

# うんちっち!のうた CD 発売中

ネットショップ、ファックスでご購入できます。下記必要事項を記入の上、お申込みください。

**必要事項** ①希望数 ②氏名 ③送料先の住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス

ネットショップ <http://www.toilet.or.jp/uta/> FAX 03-3580-7176

ネットショップで  
試聴もできるよ!



お問合せ：日本トイレ研究所 〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-11-7 第2文成ビル3F TEL03-3580-7487

## うんちっち!のうた

ワンコと  
うんちっち!

うんちっち体験  
イラスト付



子どもの健康は、  
うんちから。

うんちからの健康教育  
を提案します！みんなで  
トイレを好きになっていい  
うんちをしよう！

定価¥1,000 (税別¥953)

収録曲

1. うんちっち!のうた
2. Poo-Poo song
3. カラオケ

Labo.  
LIFE TOILET LABO.

日本トイレ研究所

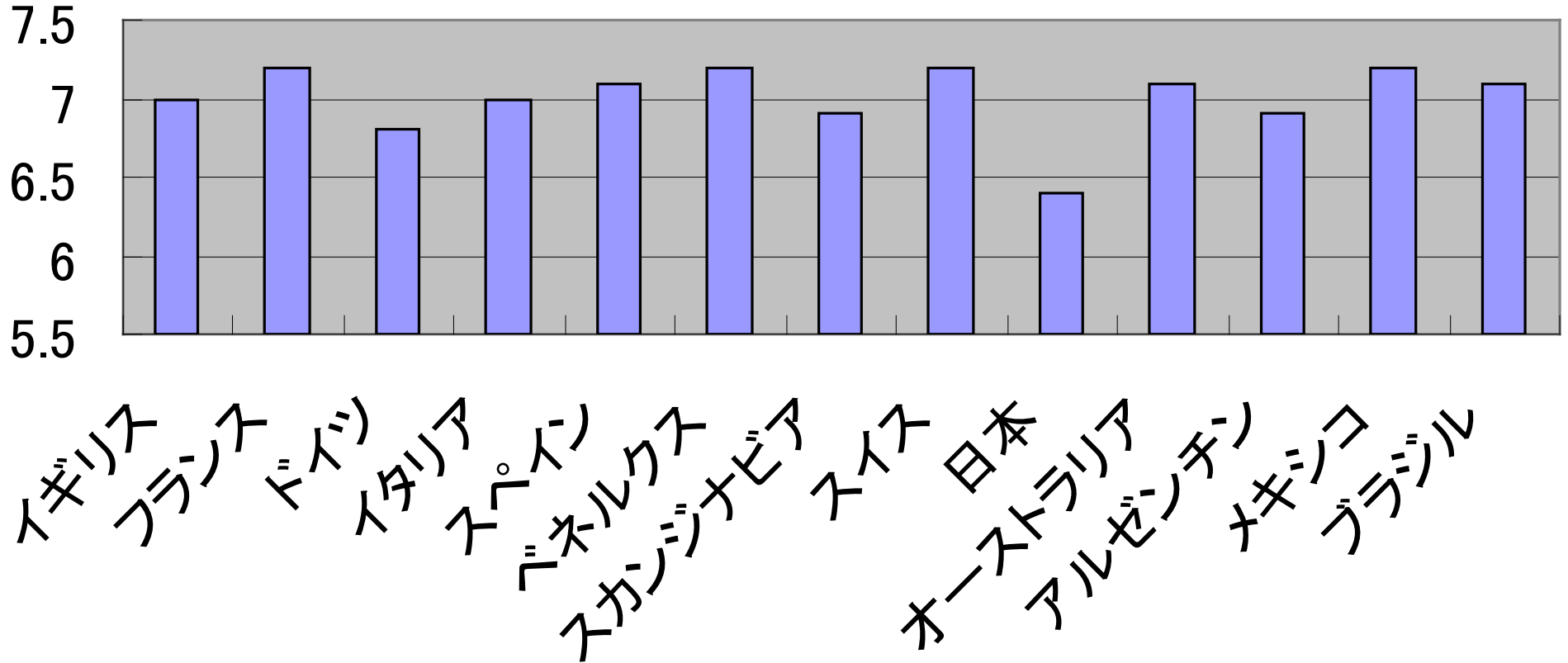


大切なのは: **朝の光、昼間の運動**  
とんでもないのは: **夜の光**  
知っていただきたいのは: **生体時計**

- ヒトは24時間いつも同じに動くロボットではありません。
- 生体時計について知ってください。
- 睡眠時間も大切です。
- ヒトは寝て食べて出して、はじめて活動できる動物。
- **あなたの身体の声**を聞けるのはあなたをおいて、ほかにはいません。

# 国・地域別の睡眠時間

時間

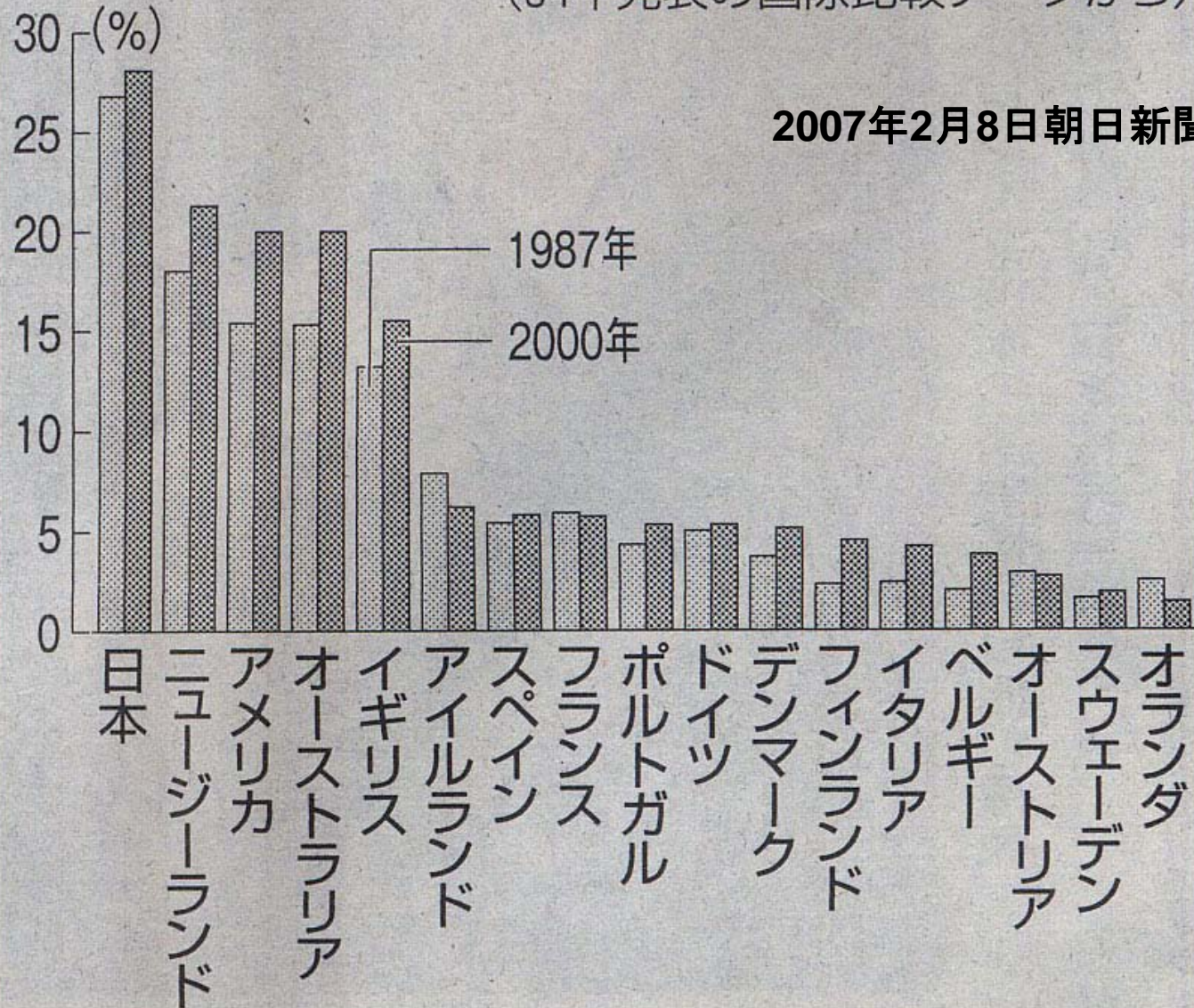


各地域500名 18-64歳 (2008年8月20日から9月1日の調査)

# 週に50時間以上労働している就業者の比率

(04年発表の国際比較データから)

2007年2月8日朝日新聞



(時間)

# 日本人全体の睡眠時間

NHK調べ 10歳以上

8.5

8.0

7.5

7.0

0.0

1960

1965

1970

1975

1980

1985

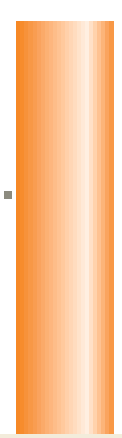
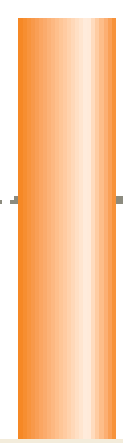
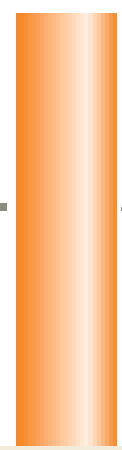
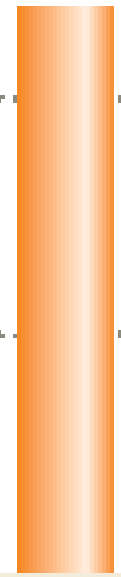
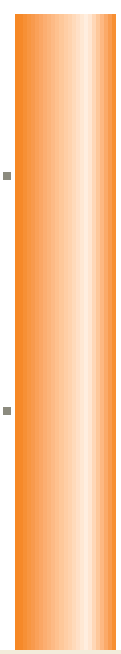
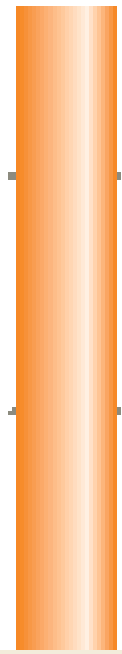
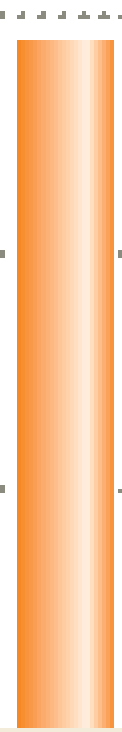
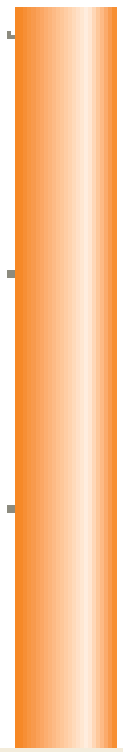
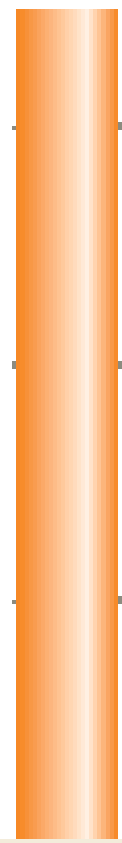
1990

1995

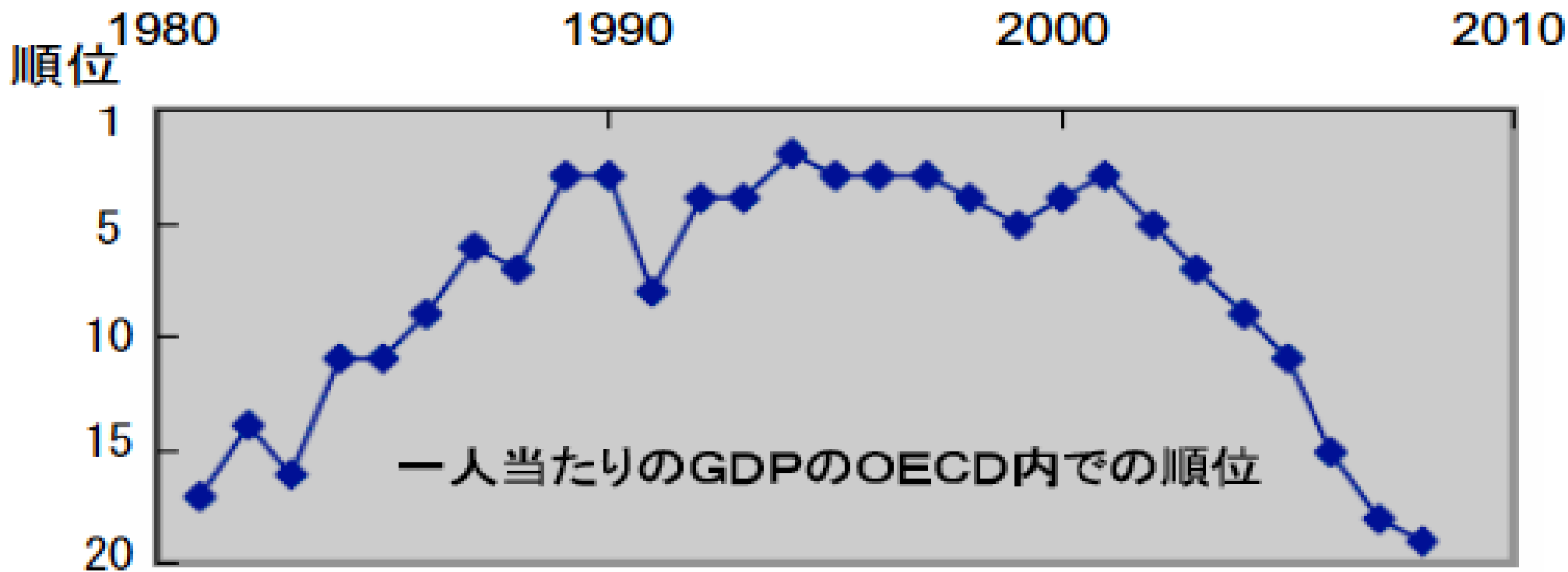
2000

2005

(年)



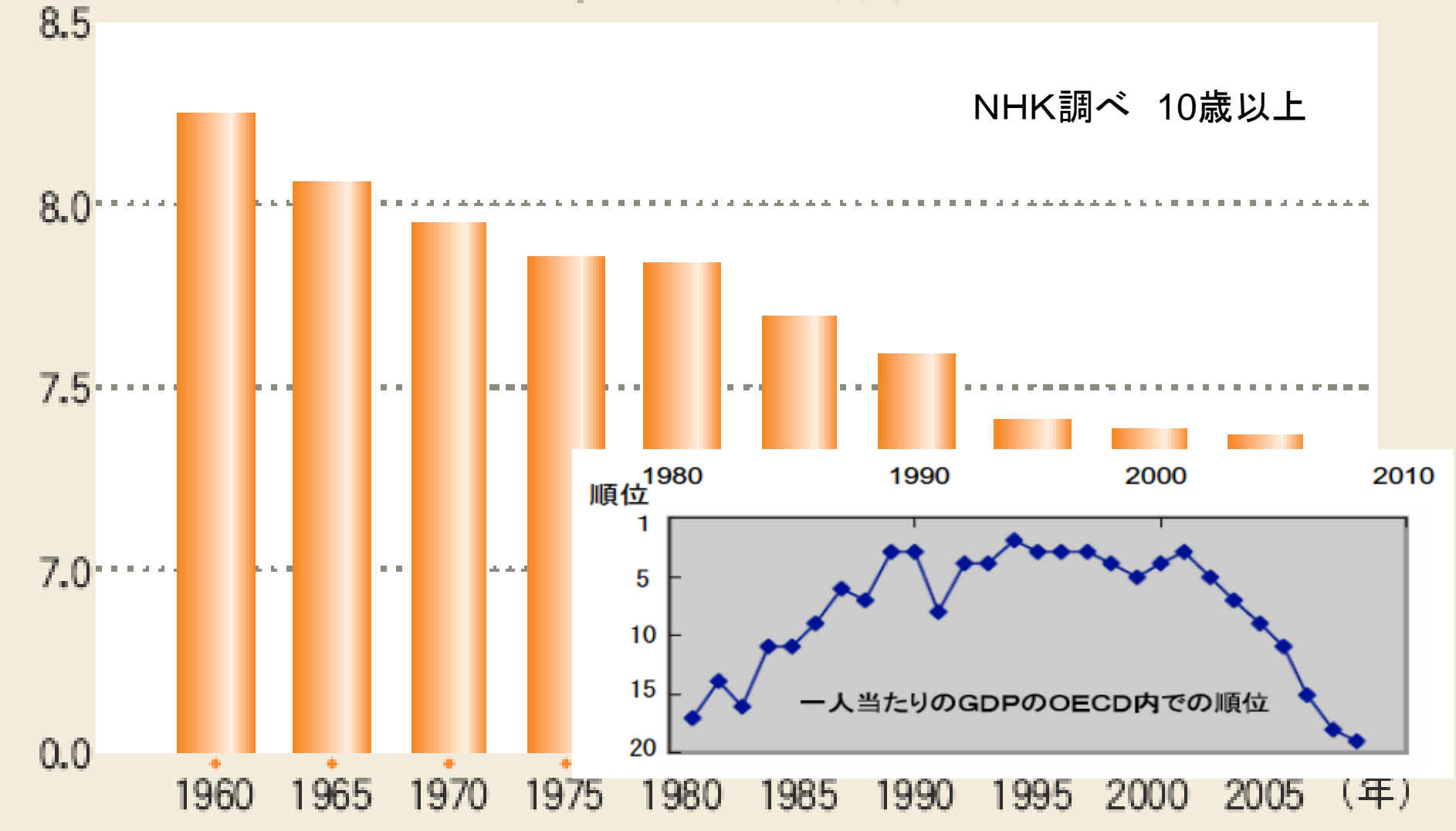
出典：国民生活時間調査より



(時間)

# 日本人全体の睡眠時間

NHK調べ 10歳以上



出典：国民生活時間調査より

睡眠時間が7.5時間を切った1995年の7年後、2002年以降順位は続落。

(表1)世界銀行等のデータによる世界各国の労働生産性(2004年)

順	国名	労働生産性	順	国名	労働生産性
1	ルクセンブルグ	105,710	26	マルタ	50,978
2	アイルランド	86,025	27	ニュージーランド	46,937
3	米国	82,928	28	南アフリカ	44,224
4	ベルギー	78,292	29	スロベニア	44,203
5	ノルウェー	77,600	30	韓国	43,696
6	イタリア	73,259	31	ハンガリー	43,574
7	フランス	71,849	32	チェコ	42,127
8	オーストリア	68,100	33	エストニア	39,700
9	英	67,500	34	リトアニア	38,900
10	フィンランド	66,000	35	クロアチア	34,656
11	オランダ	65,016	36	クロアチア	34,656
12	ドイツ	64,673	37	エストニア	32,972
13	香港	64,480	38	アルゼンチン	32,916
14	デンマーク	63,412	39	リトアニア	31,351
15	オーストラリア	63,343	40	モーリシャス	30,480
16	スウェーデン	63,055	41	チリ	29,903
17	カナダ	62,455	42	トリニダード・トバゴ	28,206
18	スペイン	59,520	43	アルジェリア	27,398
19	日本	59,050	44	ラトビア	26,483
20	アイスランド	58,867			
21	スイス	58,338			
22	シンガポール	57,598			
23	ギリシャ	56,687			
24	キプロス	55,725			
25	イスラエル	52,770			

単位:購買力平価換算ドル  
(世界銀行換算レート)

「労働生産性」とは一定時間内に労働者がどれくらいのGDPを生み出すかを示す指標。2004年度の結果(米国を100)にトスレュー口圏270% 並220%、

**寝不足で懸命に働いている気になっている日本人**

Economic Cooperation and Development, 経済協力開発機構)加盟国の平均75%だが、日本は71%。

これはOECD加盟30カ国中第19位、主要先進7カ国間では最下位。

**残業(睡眠時間が犠牲) ⇔ 低い労働生産性**

**時間をかければ  
仕事は捗る  
という幻想が  
背景にある**

## 正しいのはどれか

- a. 日本の男性の育児休業取得率は2007年で1.56%
- b. スウェーデンの公園で散歩をしている親子の9割が父親と赤ちゃんの組み合わせ。
- c. ドイツでは育児休業が1人の子どもについて男親、女親それぞれが3年間取得できる。
- d. オランダでは残業代には税金を80%かけ、残業をしにくくしている。
- 1. a, b、2. c, d、3. a, b, d、4. dのみ、5. すべて。



## 正しいのはどれか

- a. 日本の男性の育児休業取得率は2007年で1.56%
- b. スウェーデンの公園で散歩をしている親子の9割が父親と赤ちゃんの組み合わせ。
- c. ドイツでは育児休業が1人の子どもについて男親、女親それぞれが3年間取得できる。
- d. オランダでは残業代には税金を80%かけ、残業をしにくくしている。
- 1. a, b、2. c, d、3. a, b, d、4. dのみ、5. すべて。



## 「家庭の事情」日本板硝子、社長辞任

8月27日11時43分配信 [フジサンケイビジネスアイ](#)

10月1日付で日本板硝子の社長に就任する藤本勝司会長(左)と、社長を退任し、シニアアドバイザーに就くスチュアート・チェンバース社長(写真:フジサンケイビジネスアイ)

Mr Chambers said in a press conference: "I have decided to put family first and company second." He acknowledged that the decision might go against social norms in Japan where it is common for workers to put their company above all else. "(I was not able to do so.) In that process I have learned I am not Japanese," he said.

# ウサギとカメ

- カメはたゆまない努力を惜しまなかつたので勝つた。  
→ 勤勉のすすめ
- ウサギは油断し、怠けて、居眠りをしたから負けた。  
→ 油断大敵、居眠りは怠け！？

余談ですが亀は爬虫類、変温動物で、基本的に昼行性。兎は夜行性です。

うさぎうさぎなにみてはねる、じゅうごやおつきさんみてはねる

ですから昼間の競争は亀に有利で、夜の競争は兎に有利では？

「ウサギが夜行性であることを知って、戦いを昼間に持ち込んだ亀の作戦勝ち」という見方は？

視床

**松果体** 夜になると、メラトニンの分泌を促進させる。その結果、メラトニンの血中濃度が高くなり、眠くなる

大脳

小脳

**視交叉上核** 体内時計がある、生体リズムの発源地。睡眠と覚醒、体温、ホルモンの分泌リズムなどに関与する

**セロトニンは脳幹部から脳全体に運ばれる**

**大脳半球  
(特に前頭葉)**

**人智**

**考える**

**大脳辺縁系**

**気持ち**

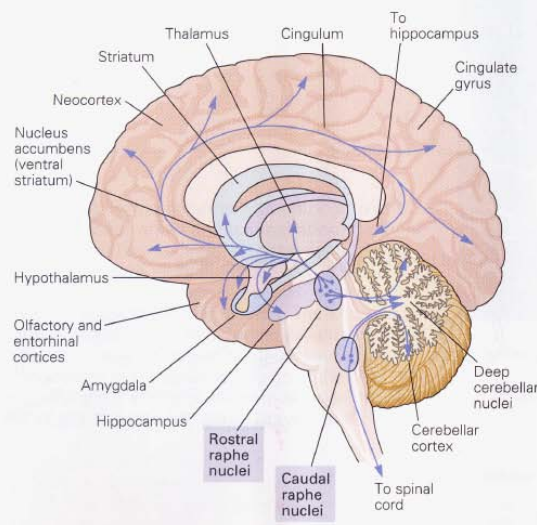
**感じる**

**脳幹**

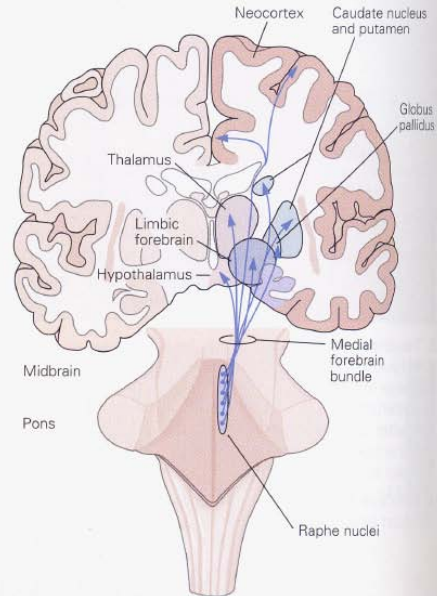
**いのち**

**生きる**

A Pathways



B Targets



# 生体時計が無視されている！！

- 夜スペ
- サマータイム
- 24時間テレビ、リゲオン、眠〇打破
- 過剰なメディア（含む携帯）

ヒトは動物。身体、すなわち健康あつての経済活動という視点がなおざりにされているのでは。

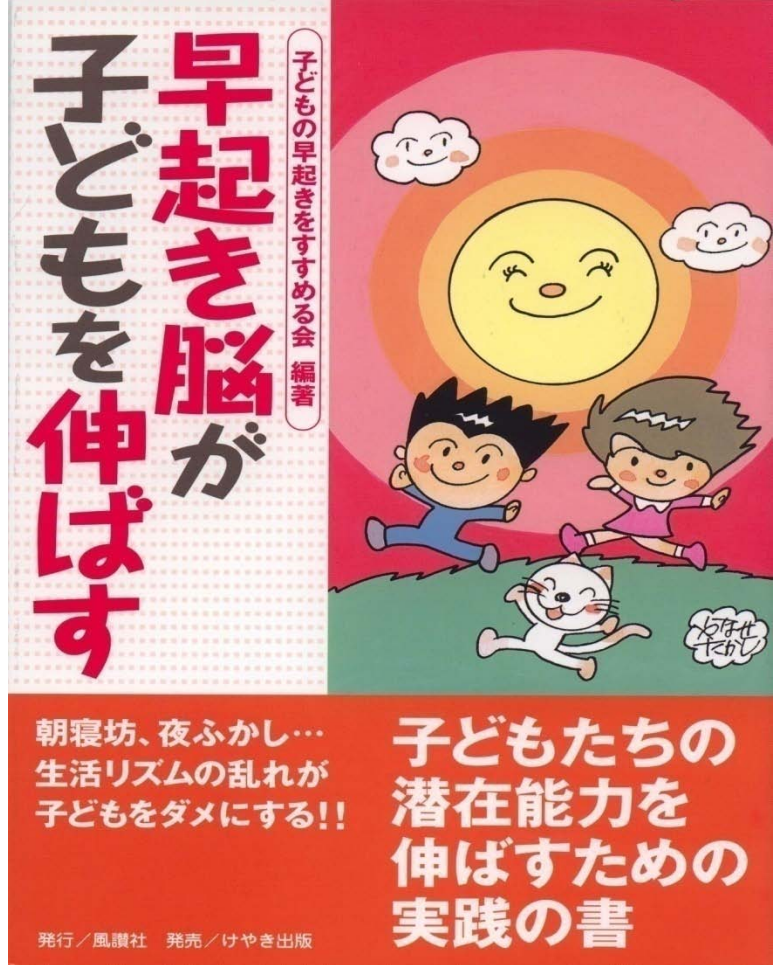
**Biological clock-oriented life style**  
**（生体時計を考慮した生き方）の実現を**

# 身体はもっとも身近な自然

- ヒトの身体は太陽の下、24時間周期で動いている地球で生まれた自然。
- あなたはあなたの身体をコントロールしている気になっているかもしれませんが、あなたの身体は地球という大きな自然の中で育まれ、コントロールされている。
- どうか自然に対する謙虚さを、あなた自身の身体に向け、**身体の声に耳を傾け**、**脳が**ついつい無視しがちな**脳幹部**や**生体時計**と折り合いを上手に付けながら日々を過ごしていただきたい。
- 自らの身体を大事にしてください。
- 最も身近な自然である身体に、畏れと謙虚さとをもちかつ奢りを捨て相対することが大切。

大切なのは: **朝の光、昼間の運動**  
とんでもないのは: **夜の光**  
知っていただきたいのは: **生体時計**

- ヒトは24時間いつも同じに動くロボットではありません。
- 生体時計について知ってください。
- 睡眠時間も大切です。
- ヒトは寝て食べて出して、はじめて活動できる動物。
- あなたの身体の声聞けるのはあなたをおいて、ほかにはいません。



子どもの早起きをすすめる会  
 発足から8年目を迎えて  
 2009年9月23日

社団法人地域医療振興協会  
 東京ベイ浦安市川医療センター  
 子どもの早起きをすすめる会  
 日本小児神経学会評議員  
 同機関紙「脳と発達」副編集長  
 神山 潤



# 早起きサイト



## 「子どもの早起きをすすめる会」 結成しました！

～朝陽をあびて 昼間は活躍 バタンきゅう～



<http://www.hayaoki.jp>



だれでもみんな体の中に持っている  
“ひみつの時計”を知ってるかい？

夜ふかし・朝ねぼうは  
その時計をくるわせて、  
みんなの元気をすいとる  
ワルモノなんだ。

ひみつの時計をまもるエナジー、  
それが**早起き・早寝・朝ごはん**！

ヒトの脳には時計があります。  
こころと身体と脳の元気にとても大事な時計です。  
この時計、すぐに遅れてしまいます。  
夜ふかしするとますます遅れる時計です。  
この遅れ、“朝の光”が直します。  
“朝陽”を浴びたそのあとは、  
朝のごはんをきちんと食べて、脳と身体にエネルギー注入。  
こうすればみんな元気。夜も早く眠れます。  
たっぷり眠り、“朝陽”を浴びてごはんを食べて大活躍。  
さあこれで、こころはおだやか、身体と脳も絶好調！



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立され、  
全国キャンペーンがスタートしました。  
全国協議会のホームページ  
<http://www.hayanehayaoki.com/>をご覧ください。

# 村の鍛冶屋

作詞・作曲者不詳

♩ = 84

3 5 5 5 | 1 3 3 3 | 2 5 6 5 | 1 1 2 3 0 |  
 しばしも やすまず つちうつ ひびーき

3 5 5 5 | 1 3 3 3 | 2 3 1 | 2 2 3 1 0 |  
 とびちる ひばなよ はしる ゆだーま

7 7 1 2 7 | 1 1 2 3 1 | 5 3 5 3 | 2 1 2 3 2 0 |  
 ふいーこの かぜーさえ いきをも つーがーず

3 5 5 5 | 1 3 3 3 | 2 3 1 | 2 2 3 1 0 ||  
 しごとに せいだす むらの かじーや

1 しばしも休まず

つち打つひびき

飛び散る火花よ はしる湯玉

ふいごの風さえ 息をもつがず

仕事に精出す 村のかじ屋

2 あるじは名高い

いっこくものよ

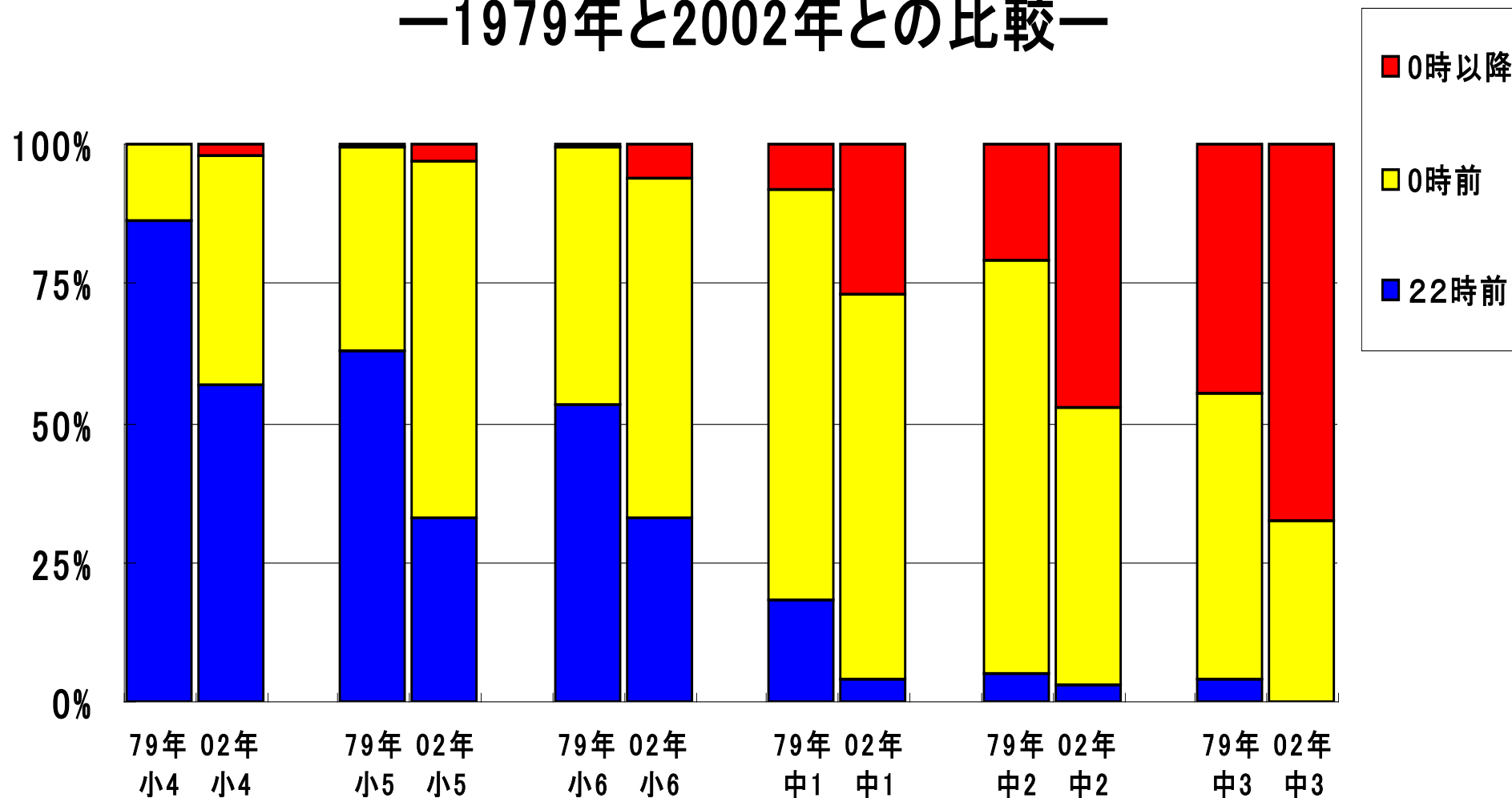
早起き早寝の やまい知らず

鉄より堅いと 自慢の腕で

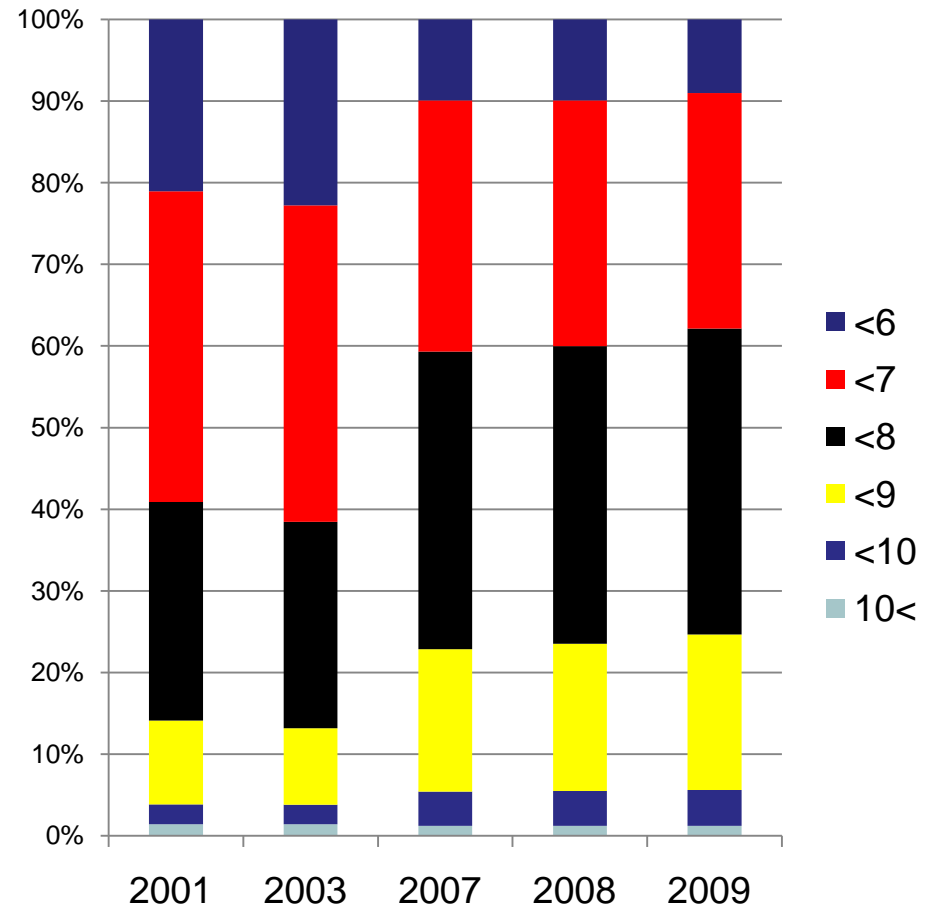
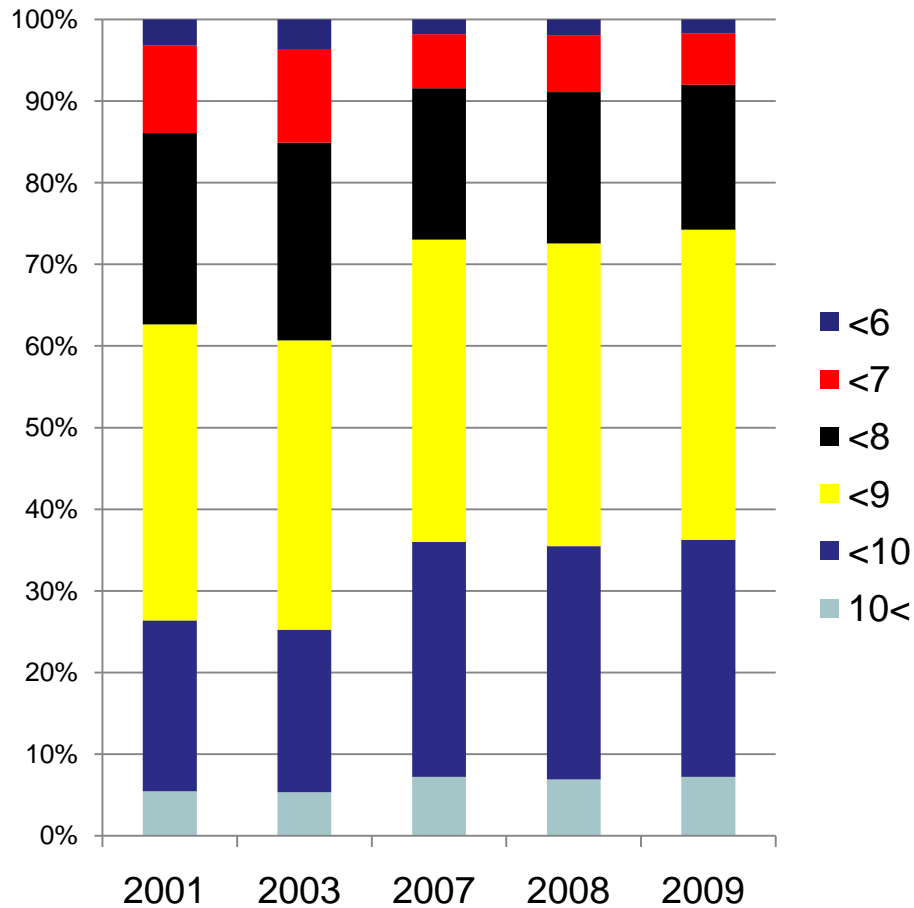
打ち出す刃物に 心こもる

大正元年十二月刊の「尋常小学唱歌」第四学年用に載せられ、長い間親しまれていた歌です。ここに掲載の歌詞は昭和十七年三月発行の「初等科音楽(こ) 国民学校初等科第四学年用に収録の際三・四番を割愛して二番までとし、文語体を口語体に訂正されました。旧歌詞は次頁にあります。ふいご 簡単な送風機。いっこく かんこ。

# 小中学生の就床時刻の変化 —1979年と2002年との比較—



# 児童、生徒の睡眠時間の推移



2009年は**朝**からはじめる 特集

Presented by

WONDA

YAHOO!  
JAPAN

▼朝の生活実態調査

▶ 朝型人間が得をする！

▶ 最新アイテム

▶ 会社に行きたくなる技術

▶ 朝のスゴ技

▶ 朝食メニュー

▶ あなた 近日公開 を教えて！

▶ 今日 近日公開 お姉さん

▶ ♪ 元気になる朝ミュージック

## 現代ビジネスマン 朝の生活実態調査

～現代ビジネスマンは朝の時間を大切にするという傾向が明らかに～



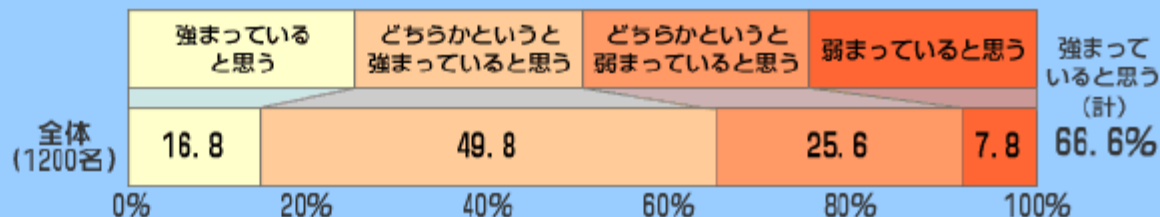
## 朝の価値向上

## ビジネスマンは世の中の朝を大切にしている傾向が強まっていると実感

2～3年前と比較して、世の中では朝の時間を大切にしている傾向が強まっていると思うかと聞いたところ、「強まっていると思う」と答えたビジネスマンが7割近く（66.6%）いました。また、朝に対する意識を聞いたところ、「早起きすると健康にいい気がする」が8割でトップでしたが、ほかに「朝の過ごし方が一日の仕事の能率を左右する」、「朝を制するものはビジネスを制する」という答えがそれぞれ6割、5割以上となっており、ビジネスマンにとっての朝の価値の高まりを感じさせます。

## 2～3年前と比較した朝の時間を大切にしている風潮の変化

調査対象者：7大都市に勤務する  
20代・30代の男性ビジネスマン



情報提供：アサヒ飲料株式会社

「第2回 現代ビジネスマン朝の生活実態調査結果」

【調査方法】インターネット調査

【調査対象】札幌、仙台、東京23区、名古屋、大阪、広島、福岡で働く20代、30代の男性ビジネスマン計1200人  
(東京23区600人、札幌・仙台・名古屋・大阪・広島・福岡各100人)

【調査期間】2008年7月31日～2008年8月7日

# 八都県市首脳会議

首都圏の広域的あるいは共通の行政課題に積極的に対応するため、東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県知事及び横浜市・川崎市の市長を構成員として昭和54年7月に六都県市首脳会議が設置されました。

平成4年4月に千葉市長が加わり七都県市首脳会議となり、また、平成15年4月からはさいたま市長が加わり八都県市首脳会議となりました。

これまで検討された主要協議事項は、(1)環境問題、(2)廃棄物処理問題、(3)首都機能のあり方、(4)地方分権問題、(5)地震・防災対策であり、これらの課題を具体的に検討するため事務レベルによる各委員会等が設置されています。



# 主な決定事項等

平成20年11月12日

- (1)各委員会等における検討状況の報告について
- (2)地方分権改革の推進に向けた取組について
- (3)子どもの権利擁護の推進について
- (4)米新政権下における横田基地の軍民共用化等の早期実現について
- (5)携帯電話による有害サイトから小・中学生を守る取組について
- (6)店舗型異性紹介営業(いわゆる「出会い喫茶」)に対する法規制の実施等について
- (7)保育所の設置基準等の研究について
- (8)新エネルギーの導入・促進及び技術を活かした国際貢献について
- (9)深夜化するライフスタイルの見直しに向けた取組について  
深夜化するライフスタイルの見直しについて、温暖化対策の視点のみならず、幅広い視点から検討を進めていくため、地球温暖化対策特別部会に「深夜化するライフスタイル・ビジネススタイルの見直しに関する検討会(仮称)」を設置し、効果的な対応策や見直しに向けた実践活動などを検討していくこととした。
- (10)京浜三港が推進する広域連携施策等について
- (11)受動喫煙防止対策等について
- (12)周産期医療に関する国への緊急提案について



	有意変化	良好群	改善群	不変群	悪化群	不良/ 非良好群
Q1 朝は何時に起きたか、n=136	なし	5.1%	8.1%	75.0%	11.0%	0.7%
Q2 朝食を摂りましたか、n=136	なし	91.2%	4.4%	/	2.9%	1.5%
Q3 お子さんは午前中眠そうでしたか、n=109	得点上昇傾向（午前中眠そうになった）	74.3%	8.3%	0.9%	16.5%	0%
Q4 お子さんは日中外で遊びましたか、n=107	有意に得点上昇（遊ばなくなった）	17.8%	15.0%	26.2%	41.1%	0%
Q5 夕食は家族と共に食べましたか、n=132	なし	87.1%	4.5%	/	2.3%	6.1%

Q6 夕食は何時に摂りましたか、n=134	なし	40.3%	9.7%	38.1%	9.7%	2.2%
Q7 メディアとの接触は時間を決めて行いましたか、n=135	なし	11.9%	6.7%	/	2.2%	79.3%
Q8 夜9時以降にメディアと接触させましたか、n=129	得点減少傾向（接触させなくなった）	35.7%	17.8%	21.7%	11.6%	13.2%
Q9 夜9時以降に子どもを連れて外出しましたか、n=137	なし	77.4%	13.1%	2.2%	7.3%	0%
Q10 夜は何時にベッド（フトン）に入りましたか、N=139	なし	35.3%	16.5%	25.2%	15.1%	7.9%

**坐学では行動変容は起こらない**

**Mutural learning (相互学習) が大切。**

**→ 井戸端会議**

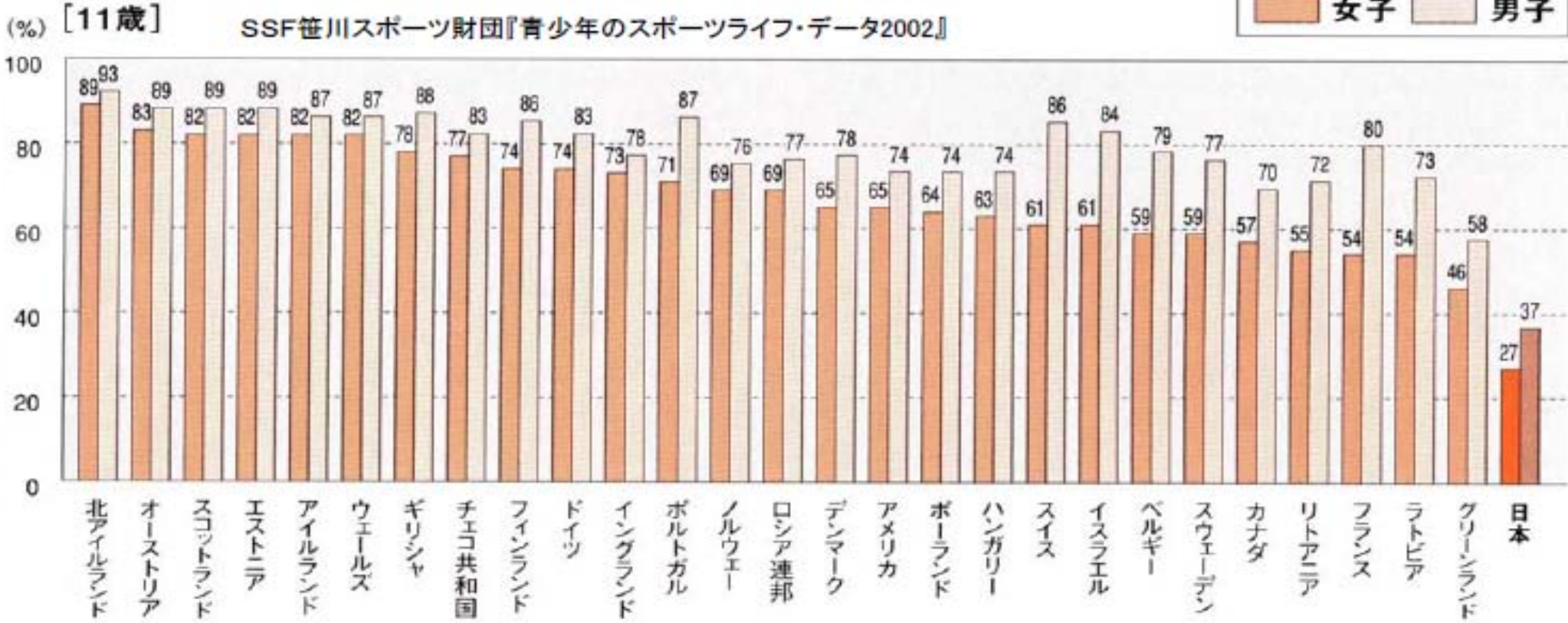
**父親も職場で井戸端会議をしたい。**

正論は劇薬

善論は麻薬

# 日本の子どもは世界で一番身体をうごかしていない

図1-9 「活動的な身体活動」週2回以上実施者の国際比較



週2回以上30分以上心拍数が120を越える運動

## 7) 子どものからだと心・連絡会議：子どものからだと心白書 2006

全体的に低下傾向であるが、特に小学生（11歳）の運動能力の著しい低下傾向が現れている。

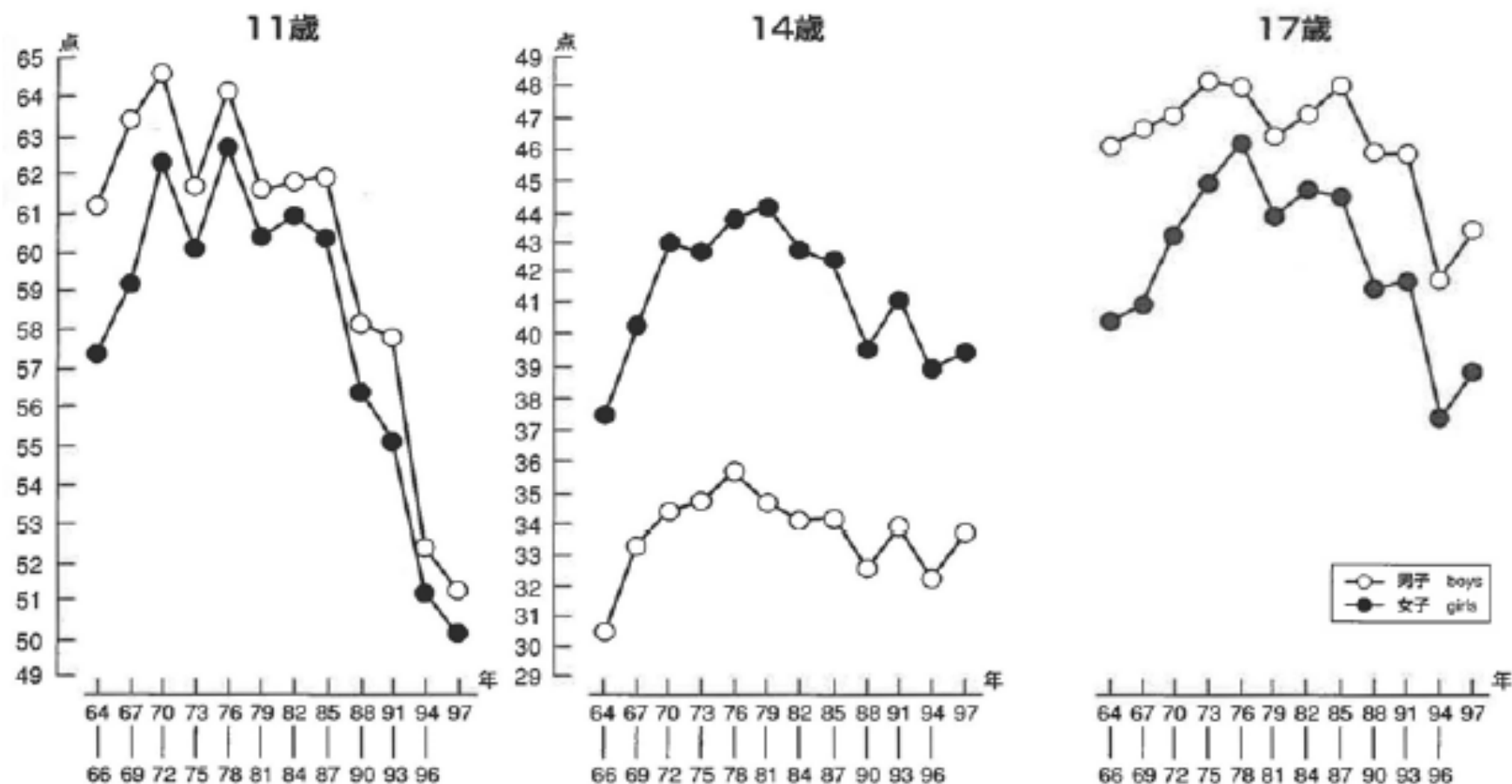


図 1-2-7)-1 スポーツテストにおける 11/14/17 歳の運動能力テスト合計点の年次推移  
(文部省 (1997 年当時) 『体力・運動能力調査報告書』 から)

TOPへ カムジー先生の **カムカム島** へようこそ！



カムジー先生を  
紹介します！

どんな活動を  
しているの？

メディアでの  
活動記録

イベントの  
お知らせ

カムカム島  
セミナー

お問い合わせは  
こちらへ

お役立ちの  
リンク集

## 🎵 カムジー先生はどんな活動をしているの？

カムジー先生のスケジュール  
こちらをご覧ください [クリック](#)



カムジー先生のCDが  
できました！！



詳しくは [こちらへ](#)  
曲も聴けます。

## 🎵 早起きリズム コンサート！

🎵 もったいない、もったいない、  
早起きしなくちゃ、もったいない

🎵 もったいない、もったいない、  
お日さま元気をくれるのに…♪

## 早おきしないと、もったいないよね！

音楽にとって、リズムと言うのはエンジンです。

メロディーやハーモニーに比べると見えにくいけれど、実はとても大事です。

リズムが乱れるとメロディーもハーモニーも美しい演奏に聞こえません。

人間も、早起き、早寝、朝ごはん、という生活リズムが乱れると、心もおちつかなくなり、勉強、運動など、昼間の活動にも影響を及ぼします。

カムジー先生の「早起きリズム・コンサート！」は「正しい生活リズム」が「心・身体・脳」の成長、発育に如何に大切かを、音楽におけるリズムの必要性、重要性と比較しながら、「楽しく、正しい生活リズム」を啓発していく元気リズム満載！の参加型コンサートです。

<http://kamukamujima.com/katudou/index.html#video>

# ♪ もったいないよね！

詞・曲 カムジー先生

リズムめそひの名入  
リズム探偵団主宰  
作詞・作曲家・ベーシスト

## カムジー先生

(かむら まさはる)



♪ リズム・音楽研究所  
〒106-0031  
東京都港区西麻布4-11-3-3F  
Tel 03-5485-4655  
Fax 03-3406-4578  
Mobi | 090-7945-8142  
Mail kamug53@sea.plala.or.jp  
H.P. <http://kamukamujima.com>



らららら ら らら～ らららら ら らら～  
らららら ら らら～ らららら ら らら～

1. もったいない、もったいない、**早起しなくちゃ、もったいない**  
もったいない、もったいない、**お日さま元気をくれるのに**
2. もったいない、もったいない、**朝ごはん食べなきゃ、もったいない**  
もったいない、もったいない、**一日キラキラするのにね、**
3. もったいない、もったいない、**なんでも食べなきゃ、もったいない**

もったいない、もったいない、**丈夫な体になるのにね**

\*カムジー先生、最近気がついちゃったんだけど  
動物で一番笑顔が素敵なのは人間だと思うんだよ  
ワニもライオンも笑っているのかもしれないけど、おっかないしな～

4. もったいない、もったいない、**暗い顔してたら、もったいない**  
もったいない、もったいない、**素敵な笑顔があるのにね**
5. もったいない、もったいない、**テレビばかり見てたら、もったいな**  
**い、**

- もったいない、もったいない、**お話したくさん出来るのに**
6. もったいない、もったいない、**早く寝なくちゃ、もったいない、**  
もったいない、もったいない、**楽しい夢が見れるのに**

\*みんな、苦手とキライはちがうよね  
苦手でも大好きなこといっぱいあるよね  
せっかく大好きなのに苦手だからと言って  
キライになっちゃったら もったいないよね～





## 早起きリズム・コンサート!

プログラム

1. 世界のリズムを歌っちゃおう!
2. リズムソルフェージュ
3. 音楽紙芝居『森の朝』
4. 森の音楽会
5. フライパンリズム合戦
6. 音は心で鳴らす
7. ベースプレイ (ロック、ジャズなど)
8. キュラキュラカーン ※曲が聴けます↓
9. 天気の良い日にゃキューリも歩く
10. もったいないよね! (CDより) ※曲が聴けます↑
11. 早起きリズム体操



「キュラキュラカーン」の歌を聞いてみよう 

クリックしてね →

曲を聞く

## ♪ カムジー先生のコンサートを観てみよう！



[♪カムジー先生の資料映像-1  
「早起きリズムコンサート編」](#)



[♪カムジー先生の資料映像-2  
「東京都提供/心の東京革命」](#)

### ほしの先生／推薦文

カムジー先生の元気な音楽で、いつも元気でいられます。時にはお医者さんの替わりになって、病気を治してくれますよ。みんなしっかりカムジー先生の言うこと聞いてね。

子どもの早起きをすすめる会 <http://www.hayaoki.jp/>

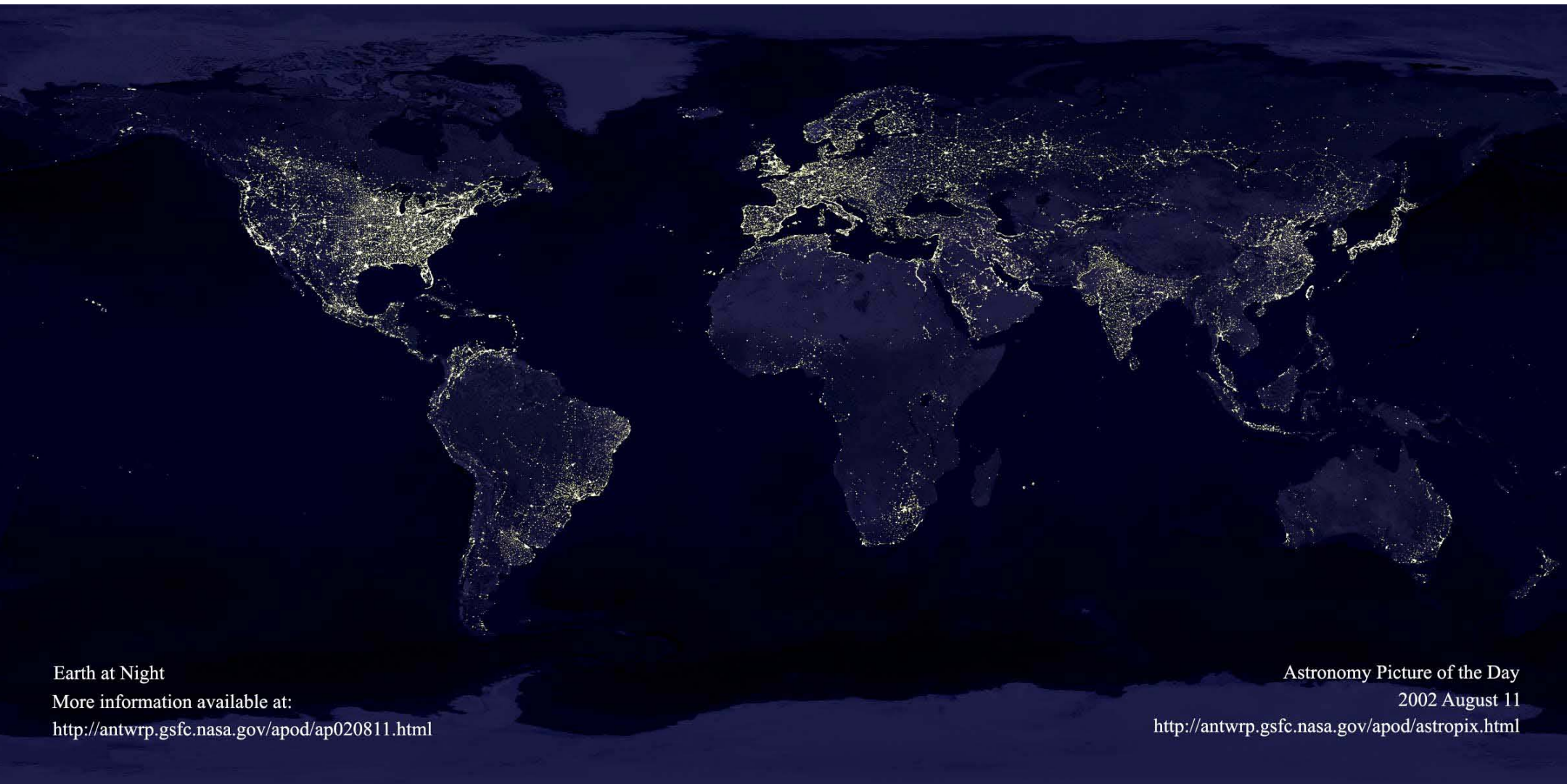
発起人 埼玉医科大学 小児科医師 星野恭子



## ♪ 「もったいないよネ！」 「キュラキュラカーン」の踊り方はここを見てね！



[♪カムジー先生の資料映像-3](#)  
[映像の内容は 「もったいない](#)  
[よネ！」 「キュラキュラカー](#)  
[ン」の踊り方です。](#)  
[実際にカムジー先生が 踊って](#)  
[いる映像です。（5分ぐらい）](#)



Earth at Night

More information available at:

<http://antwrp.gsfc.nasa.gov/apod/ap020811.html>

Astronomy Picture of the Day

2002 August 11

<http://antwrp.gsfc.nasa.gov/apod/astropix.html>





# Dr.Kohyama Official Web Site

いのち、気持ち、人智

[トップページへ](#)

[PROFILE](#)

[レポート・資料](#)

[お問い合わせ](#)

## New Arrival Report NEW!

>> [全ての睡眠関連レポート一覧 \(全92件\)](#) <<

- 2009/07/30 new [早寝早起き、生活にメリハリをつけさせたい!](#)
- 2009/07/29 new [早起き早寝が大切なわけ](#)
- 2009/07/27 new [早起き&"朝チャレ"は脳を元気にしてくれます。](#)
- 2009/07/25 + [寝る間を惜しんで仕事をして、仕事の質は上がらない](#)
- 2009/07/22 + [成績upのヒケツは、食事、睡眠、生活リズム!](#)

新着のレポート、資料を5件表示致します。

全てのレポートをご覧いただくには、上部メニューの「[レポート・資料](#)」をクリックしてください。

## Short Message & Column

>> [全てのショートメッセージ一覧 \(全184件\)](#) <<

- 2009/08/01 new [今年初めてのセミの鳴き声](#)
- 2009/08/01 new [富山万華鏡](#)
- 2009/07/28 new [エーッ、塾にも行かないでケンブリッジですか](#)
- 2009/07/27 new [今年のセミと赤とんぼ。](#)
- 2009/07/27 new [生活リズム甲子園](#)

◆最終更新日:2009/08/01◆

サイト内検索

POWERED BY



[トップページへ](#)

[プロフィール](#)

[ショートメッセージ](#)

[レポート・資料](#)

[オンライン映像資料](#)

[講演スケジュール](#)

[監修・評価活動](#)

[メールマガジン](#)

[関連リンク](#)

[睡眠FAQ](#)

[お問い合わせ](#)